



ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE

TOM. XLVII.

SECTIO SPORT

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2019 (2)

Az „Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae” a IV. sorozata és folytatása az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis” (I. sorozat 1955-1962), az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova series” (II. sorozat 1963-2008), illetve az „Acta Academiae Agriensis. Nova series” (III. sorozat 2009-2017) tudományos közleményeinek.

AZ ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI

XLVII. KÖTET

TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL

FŐSZERKESZTŐ
BOGNÁR JÓZSEF

EGER, 2019 (2)

**ACTA UNIVERSITATIS
DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE**

NOVA SERIES TOM. XLVII.

SECTIO SPORT

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2019 (2)

Szerkesztőbizottság elnöke:

Bognár József

Szerkesztő:

Bognár József

Szerkesztőbizottság:

Atlasz Tamás – Pécsi Tudományegyetem, Pécs
Dobay Beáta – Selye János Egyetem, Révkomárom
Géczi Gábor – Testnevelési Egyetem, Budapest
Halasi Szabolcs – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Gősi Zsuzsanna – ELTE PPK, Budapest
Ihász Ferenc – ELTE PPK, Szombathely
Kállay Éva – Babeş-Bolyai Egyetem, Kolozsvár
Kovács Klára – Debreceni Egyetem, Debrecen
Kristonné Bakos Magdolna – EKE, Eger
Lepes József – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Simon István – Soproni Egyetem, Sopron
Szakály Zsolt – Széchenyi István Egyetem, Győr
Tóth László – Testnevelési Egyetem, Budapest

ISSN 2677-0105

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Egyetem rektora
Megjelent az EKE Líceum Kiadó gondozásában
Kiadóvezető: Nagy Andor
Nyomdai előkészítés, borító: Molnár Gergely

Megjelent: 2021-ben

Készült: az Eszterházy Károly Egyetem nyomdájában, Egerben
Felelős vezető: Kérészy László



TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	5
Tanulmányok.....	7
Szakály Zsolt	
A fittség életkor-specifikus vizsgálatának jelentősége The importance of age-specific fitness testing.....	9
Láng Éva	
A mindennapos testnevelés 3+2-es modell által nyújtott lehetőségeinek megvalósulása az „új” típusú mozgásformák alkalmazásával az iskolákban. Realizing the potential of day-to-day physical education through the 3 + 2 model through the use of ‚new’ types of exercise in schools	25
Mácsár Gábor	
Az egyetemi lemorzsolódás elméleti összefüggései és rendészeti vonatkozása	45
Thür Antal	
Agilitástesztek az edzés részeként női labdarúgók és futsal játékosok kondicionális képességének tekintetében Agility tests as a part of training for women’s football and futsal players in their conditioning	61
Műhely	75
Kobela Tamara	
A szülők értékrendszerének kapcsolódása az iskolai testneveléshez The value system of parents in connection with physical education in schools.....	77
Császár Attila	
Testnevelő tanárok pályaválasztása és pályaelhagyása Choosing and leaving profession by physical education teachers.....	89
Zimmermann Márió	
A motoros és a pszichés képességek kapcsolatának vizsgálata a teljesítményre vonatkozóan középiskolások körében Examining the relationship between the motor and psychic skills for performance among high school students	105

ELŐSZÓ

ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE, Az Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézetének tudományos és szakmai folyóirataként igyekszik lehetőséget adni a sport különböző területeiről érkező igényes kéziratok bemutatására. Törekszünk arra, hogy az egyetem munkatársai mellett a társintézmények képviselői és a sportszakos hallgatók is lehetőséget kapjanak nálunk a tudományos tapasztalatok bővítésére és a publikálásra. Hisszük, hogy ezen keresztül az egyetemi oktatók, a kutatók, a hallgatók mellett a sporthoz kapcsolódó szakmák képviselőinek is hasznos olvasnivalót kínálunk.

Jelen számunk azért érdekes, mert egyetemi oktatók és kutatók munkái mellett három tudományos diákköri konferencián részt vett dolgozatot is tartalmaz. Úgy gondoljuk ezek mind izgalmas területekre invitálnak minket.

Érdekes kutatási irány a fittség, főleg amikor az életkor-specifikus komplex kapcsolódásokat vizsgáljuk. Első tanulmányunk ezt mutatja be.

A második tanulmány egy eddig eléggé elhanyagolt területet, a mindennapos testnevelés adta lehetőségeket mutatja be az új típusú mozgásformákra vonatkozóan.

A harmadik a rendészeti képzés lemorzsolódására irányul, mely terület ez idáig szintén kevés figyelmet kapott a tudományos vizsgálatok között.

Hasonlóan a negyedik tanulmány is eddig elhanyagolt területet mutat be nekünk: a női labdarúgásban a kondicionális képességek vizsgálatát.

A kötet következő három tanulmánya tudományos diákköri hallgatóink munkái. Bemutatásra kerül a szülők értékrendszere és az iskolai testnevelés kapcsolatrendszere, a testnevelőtanárok pályaválasztása és -elhagyása, illetve a középiskolai tanulók motorikus és pszichés jellemzőinek kapcsolata. A tanulmányok érdekesek és előremutatóak, bízunk abban, hogy a hallgatóink ezen keresztül kedvet kapnak a tudományban való elmélyülésre.

Reméljük, hogy minden kedves olvasónk számára hasznos lesz a kötet tanulmányainak elolvasása. Reméljük, hogy ezek alapján új ötletek, újszerű eszközök és módszerek kerülnek a gyakorlatba és tudományos gondolkodásba is.

Bognár József

TANULMÁNYOK

SZAKÁLY ZSOLT

A FITTSÉG ÉLETKOR-SPECIFIKUS VIZSGÁLATÁNAK JELENTŐSÉGE THE IMPORTANCE OF AGE-SPECIFIC FITNESS TESTING

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

Absztrakt

A fittség egy olyan testi-lelki állapot, amely magába foglalja az egészséges testi felépítést és testösszetételt, a megfelelő fizikai teljesítőképességet, alapot biztosít a jó közérzet kialakításához és megtartásához. A fittségi állapot rendszeres testmozgással, egészséges táplálkozással fejleszthető és tartható fenn.

A humánbiológiai jellemzők, a motorikus képességek az egészségi állapotunk lényeges elemei, melyek a genetikai adottságokra épülve az életmódhatások sajátos szinergiájában alakulnak ki az egyedfejlődés során.

Az egészséges gyermekeknél vagy felnőtteknél a genetikai meghatározottság soha nem eredményez túlsúlyt vagy elhízást. A testösszetétel életünk során érzékenyen „reagál” a megváltozott környezeti hatásokra. A mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás károsan befolyásolja az aktuális testösszetételt, melynek következménye többek között a zsír- és az izomtömeg optimális arányának felbomlása.

A motorikus teljesítmények eltérő mértékben ugyan, de szintén genetikailag meghatározottak, azonban különböző mértékben, de fejleszthetők. Az egyén motorikus képességeinek fejlődését-fejlesztését, optimális szinten tartását a biológiai és környezeti tényezők egyaránt befolyásolják.

Az életkörfüggő növekedés, fejlődés és érés, valamint ezzel összefüggésbe hozható fizikai/fittségi teljesítményszint-változás korosztályfüggő vizsgálata központi feladata a testnevelés- és sporttudománynak.

Evidenciának tűnik, hogy a fittségi állapot fejlesztésének lehetősége az életkor függvényében csökken, e csökkenés azonban rendszeres fizikai aktivitással lassítható.

Kulcsszavak: fittség, életkor-specifikus, motorikus képességek, életmód,

Abstract

Fitness is a physical and mental state that includes a healthy physique and body composition, adequate physical performance, and a basis for developing and maintaining well-being. Fitness can be developed and maintained through regular exercise and healthy eating. Human biological characteristics, motor abilities, are essential elements of our health, which, based on genetic traits, develop in a unique synergy of lifestyle effects during individual development.

In healthy children or adults, genetic prediction will never lead to overweight or obesity. The body composition is 'responsive' to changed environmental influences throughout our lives. A sedentary lifestyle and poor nutrition adversely affect the actual body composition, resulting in, among other things, the breakdown of the optimal ratio of fat and muscle mass.

While motor performance is genetically determined to varying degrees, it can be improved to varying degrees. The development and maintenance of an individual's motor abilities are influenced by biological and environmental factors.

Age-dependent examination of life-dependent growth, development and maturation, and related changes in physical / fitness performance, is a central concern of physical education and sports science. Evidence suggests that the ability to improve fitness depends on age, but this decline can be slowed by regular physical activity.

Keywords: fitness, age-specific, motoric abilities, lifestyle

Bevezetés

A fittség egy olyan testi-lelki állapot, amely magába foglalja az egészséget, a megfelelő fizikai teljesítőképességet, és lehetővé teszi a jó közérzet kialakítását, megtartását. A fittségi állapot a rendszeres testmozgással, az egészséges táplálkozással, valamint az egészséget károsító magatartásformák kerülésével fejleszthető és tartható fenn.

Az életkörfüggő fejlődés és érés, valamint az ezzel összefüggésbe hozható fizikai/fittségi teljesítményszint-változás vizsgálata központi feladata a testnevelés- és sporttudománynak, az iskolai és iskolán kívüli testnevelésnek és a humánbiológiának is (Konczos et al., 2006). A növekedés, fejlődés és érés folyamatai nagyon plasztikusak, a fiatal felnőttkorban jellemző morfológiai és funkcionális tulajdonságok a többségében laza vagy mérsékelt erősségű genetikai meghatározottság mellett a külső környezet állandó befolyása (egészséges táplálkozás és fizikai aktivitás) alatt alakulnak ki (Post et al., 1997; Rankinen et al., 2001; Beunen, 2003).

Az utóbbi évtizedekben a gazdasági és társadalmi fejlődés eredményeként az általános iskolai tanulók generációspecifikus antropometriai paraméterei általánosságban pozitív irányba változtak (Bodzsár, 1998; Tóth és Eiben, 2004). Ezzel szemben a fizikai/motorikus teljesítmények színvonala romló tendenciát mutat (Rowland, 2003). A probléma számos aspektusának legújabb összefoglalása már egyetemi tankönyvbe is bekerült hazánkban (Bedros, 2017). A kutatási eredmények alapján az általános iskolás korú tanulónál egy negatív irányú motorikus fejlődés alakult ki (Photiou et al., 2008). E jelenségek oka többek között az életszínvonal emelkedése, ami a táplálkozási szokásokat megváltoztatva túlzott energiabevitelt eredményezett (Bognár és mtsai., 2010). Párhuzamosan ezzel megjelent mozgásszegény életmód, ami csökkent energiafogyasztást hozott létre (Telama és Yang, 2000; Ross et al., 2000). A jelenségről, illetve megelőzésének és kezelésének lehetőségeiről Molnár és munkatársai (2017), valamint Túri és kutatócsoportja (2017) számoltak be.

A gyermekeknél, különösen a prepubertásban és a pubertásban a testi felépítés, a szervek és szervrendszerek működésének összhangja igen fontos, ami egyben kifejeződik a motorikus teljesítmények szintjében is. Ezért a fittségi szint rendszeres vizsgálata és elemzése kiemelkedő jelentőségű különösen a gyermekek és serdülők esetében a szomatikus fejlettség meghatározásában, a felnőttek esetében elsősorban az egészségi állapot jellemzésében.

Népegészségügyi szempontból is fontos kutatási terület a „Mindennapos Iskolai Testnevelés” (MIT) bevezetésének hatásvizsgálata, különösképpen az iskoláskorúak antropometriai paramétereinek és motoros teljesítményének tekintetében. A fittségi vizsgálatoknak nemcsak az iskoláskorúak, hanem a felnőtt lakosság is kiemelt célcsoportja kell hogy legyen (Tánczos és Bognár, 2019). Az egészségi állapot és a fittségi jellemzők minden életkorban iránymutatók, és segítik az egészséges életmód fenntartását, az egészségnevelés céljainak a kitűzését.

Gyermekek, serdülők fittségi állapotának jellemzői

Szakály és Búza (1994) a szakmunkás- és szakközépiskolai tanulók alkati és testösszetétel-jellemzőit, valamint a Cooper-tesztben nyújtott teljesítményüket vizsgálta. Azt tapasztalták, hogy a serdülőkorú tanulók fizikai felkészültsége, különösen a szakmunkástanulóké nagyon gyenge volt. 109 tanulóból csak 9 teljesítménye esett a „jó” kategóriába, míg 45 tanuló eredménye volt a gyenge csoportba sorolható. Az antropometriai jellemzőik is jelentős szórást mutattak. A lehetséges okként megfogalmazták, hogy szakmunkástanulók ingerszegényebb környezetből kerülnek ki, a fizikai aktivitás nem játszik életvitelükben jelentős szerepet, a sportteljesítmény számukra nem jelent értéket. Ez a sajnálatos felfogás megjelenik fizikai teljesítményükben és rányomja bélyegét életmódjukra is.

Szakály és Pozsgai (2000) vizsgálatuk során azt tapasztalta, hogy a középiskolába felvételiző gyermekek fizikai teljesítményei elmaradnak a 15-20 évvel korábbi gyermekek átlagaihoz képest. Az általunk becsült oxigénfelvétel átlagai a fiziológiásan elvárt tartományok alsó határán mozogtak. A jelentős szórások arra utaltak, hogy a képesség fejlettsége tanulónként és tanulócsoportonként is nagyon eltérő volt. Magyarozatként a biológiai fejlődésből adódó különbségeket, illetve az általános iskolai testnevelés különbözőségeit (hatékonyság) jelölték meg. A következtetésükben megfogalmazták, hogy az átlagok és a jelentős szórások pedagógiai problémaként kezelendők, ami a felzárkóztatást és a differenciálást helyezi előtérbe. Megfogalmazták továbbá, hogy a vizsgálat tapasztalatai az általános iskola hagyományaira és a testnevelésórák hatékonyságára is engednek következtetni.

Ihász és munkacsoportja (2005) a serdülőkor előtti korosztályokra vonatkozó vizsgálati eredmények elemzése után megfogalmazta, hogy a testösszetétel kedvezőtlen irányú változása és a motorikus teljesítmények konzekvens romlása kimutatható a korábbi évtizedek vizsgálati eredményeihez képest. Az okok detektálása során rámutattak az életmódváltozás elsődleges szerepére, gyakorlatilag kizárva a genetika tényezők esetleges befolyásoló hatását.

Szakály (2008) 7-14 éves fiú korosztály (Győr város) antropometriai jellemzőinek és motorikus teljesítményeinek változását vizsgálta, figyelembe véve a vizsgálati időszakot megelőző társadalmi és gazdasági folyamatokat/változásokat. A kutatási eredmények értelmezése után egyértelműen megfogalmazódott, hogy az ezredfordulót követően vizsgált győri általános iskolás fiúk antropometriai és motorikus teljesítményjellemzőiben egyaránt felismerhetők a nemzedéki különbségként értelmezendő differenciák és az életmód anomáliáira visszavezethető negatív jelenségek. A szekuláris trend következménye a vizsgált korcsoportok korábbiaknál magasabb termete és testi felépítésük linearizálódása. Megállapították, hogy a győri fiúk testtömegszázalékban kifejezett testzsírtartalma nagy volt. A nagy depózsírmenyiség a megváltozott életmód következménye. A nagy testzsírtartalom és az ehhez vezető életmód kielégítően magyarázta a vizsgált fiúk átlagosan nagyon mérsékelt motorikus teljesítményét is.

A fent szemléltett vizsgálatok, és a pedagóguspályán szerzett gyakorlati tapasztalatok indukálták Király és Szakály (2011) munkáját. A szerzők felismerve a tudatos mozgásfejlesztés jelentőségét, új szemléletűen foglalták össze tapasztalataikat. A gondolatuk középpontjában a személyiségfejlesztés, annak is az úgynevezett „holisztikus” megközelítése állt. A szerzők megfogalmazták: ha elfogadjuk azt, hogy a mozgásfejlődés egységes folyamat, akkor a szakemberek képzésében is jelentkeznie kell egyfajta „központosított” gondolatmenetnek, annak ellenére, hogy a szakemberek képzése különböző képzési szinteken történik: óvó-, tanító-, tanár-, edző-, valamint a rekreációs képzés.

Ihász és munkatársai (2012) az intervenciós programok hatását vizsgálták Győr város három iskolájában. A kutatás központi kérdése az volt, hogy a tanulói tudatosság növelése hogyan befolyásolja a motorikus teljesítmények változását. A vizsgálatban részt vevő kollégák feladata volt olyan motivációs, érdekeltségi rendszer kialakítása, melynek eredményeként a tanulók önálló sporttevékenységet végeztek szabad idejükben. Az önálló tevékenység során a gyermek megtanulta a pulzuszámoló óra használatát, megismerte a futáshoz szükséges és elégséges intenzitást, az egy kilométer lefutásához szükséges optimális sebességet. Ennek megfelelően a felmérés nem cél, csak egy eszköz volt arra, hogy a tanuló tájékozódhasson a saját állapotának fejlődéséről. A kutatás során bebizonyosodott, hogy ha testnevelési „házi feladattal” kíséreljük meg a szükséges szabadidős szokások kialakítását, az szinte minden korosztályban pozitív hozzáállást eredményez a tanulónál, ami a fizikai teljesítményeket is javítja. Következtetésként megállapították, hogy a módszer alkalmas arra, hogy bevonja a tanulókat saját fejlesztésükbe, mely folyamatot már első osztályban el kell kezdeni annak érdekében, hogy mire a tanulók felső tagozatba, majd középiskolába kerülnek, megfelelő tapasztalattal és attitűddel rendelkezzenek.

A Magyar Köztársaság Kormánya 2011/2012-es tanévben konkrét lépéseket tett a mindennapos testnevelés bevezetésének érdekében. A mindennapos testnevelés hatásának vizsgálata természetesen a bevezetés óta eltelt idő rövidsége miatt nem teljesen releváns, azonban kutatócsoportunk véleménye szerint az eltelt idő már elegendő arra, hogy bizonyos változások kimutathatók legyenek. Szakály és munkatársai (2015, 2016) a mindennapos testnevelés hatásának vizsgálatára koncentráltak helyi és regionális mintákon. A kutatók megállapították, hogy a mindennapos iskolai testnevelés bevezetése korosztály-specifikus hatást fejtett ki a 7–14 éves győri fiú tanulók ($n_{2010} = 562$; $n_{2016} = 551$) szomatikus fejlődésre (antropometriai paraméterek és motorikus teljesítmények). A mindennapos iskolai testnevelés bevezetése általánosságban javította a testtömeg-index (BMI) és a 10–11 éves korú tanulók derék-csípő arányát, továbbá jelentősen fokozta a 7–8 évesek állóképességi mutatóit. A mindennapos testnevelés azonban nem javította a 7–9 és 12–14 éves tanulók derék-csípő arányát és a 11–14 éves tanulók állóképességi mutatóit.

Malina és Bouchard (1991) tapasztalata szerint az egészséges és kiegyensúlyozott gyermekfejlődést stimuláló fizikai aktivitás (elsősorban aerob intenzitású munkavégzés) napi gyakorisággal minimálisan 60 perc, de kedvezőbb, ha a

terjedelem eléri a másfél órát! Gyermekeink többségének fizikai aktivitása ezt a mennyiséget a mindennapos testnevelés bevezetése előtt meg sem közelítette (Mészáros et al., 2006).

Fittségi vizsgálatok tapasztalatai felnőtteknél

A XX. század utolsó harmadától kezdődően az életszínvonal és az életmód együttes változása azt eredményezte, hogy csökkent a gyermekek, a serdülőkorúak és a felnőttek fizikai teljesítőképessége, és értékelhetően nőtt a testtömegszázalékában kifejezett testzsírtartalma (Bouchard, 2000; Rurik et al., 2016).

Gáldi (2002) a magyar lakosság átfogó statisztikai adatainak elemzése alapján megállapította, hogy a 15–84 év közötti lakosság mindössze 30%-a végez rendszeres sporttevékenységet, az életkor emelkedésével a sporttevékenységet folytatók aránya szinte lineárisan csökken. A tanulmány arra is rámutat, hogy az iskolai végzettség emelkedésével együtt nő a fizikai aktivitás gyakorisága.

A felnőtt korosztállyal kapcsolatos vizsgálataink során kutatócsoportunk az antropometriai jelek és a motorikus tulajdonságok vizsgálata mellett fontosnak ítélte meg a fizikai aktivitással kapcsolatos motivációk és attitűdök vizsgálatát is. A kutatási terület kiszélesítése megkerülhetetlen volt, hiszen a vizsgált mintánk jellemzően az egyetemi-főiskolai hallgatókra (tanító, testnevelés és rekreáció szakos) koncentrált, hiszen az ő feladatuk lesz az egészséggel kapcsolatos magatartásminták átszarmaztatása a különböző korosztályokra.

Szakály és munkacsoportja a 2000-es évek elejétől vizsgálta a fent említett korosztályt, és megállapította, hogy az általuk vizsgált hallgatóknál (tanító szakos, szociálpedagógus, művelődésszervező) mind a kardiorespiratorikus rendszer, mind az elhízás rizikófaktorai megtalálhatók, melyek előrevetítik az egészségi állapot kedvezőtlen változásait (Szakály, 2002; Szakály et al., 2003). A problémát tovább súlyosbítja, hogy a felsőoktatásból kikerülő tanítók, szociálpedagógusok és művelődésszervezők fontos feladata lesz az egészségnevelés, az egészséges életmód igényének a kialakítása, amihez családi példamutatás mellett pozitív személyes mintaadás szükséges (Olvasztóné és mtsai., 2007). Tapasztalatunk az, hogy a felsőoktatásban a hallgatókat csak akkor érdemes és szabad feloldani a kötelező testedzés alól, ha az infrastrukturális feltételek optimálisak, a hallgatók motiváltak, valamint a kínálat és a diákok részéről a kereslet megegyezik.

Szakály és munkacsoportja (2007) követéses vizsgálat során elemezte felsőfokú tanulmányok befejezése után közvetlenül, majd négy év múlva a végzett hallgatók motorikus teljesítményeit és antropometriai jellemzőit. A négy év távlatában a vizsgált személyek fizikai aktivitásának a gyakorisága szinte nullára csökkent. Ennek következtében markáns változást tapasztaltunk, ami érintette a fizikai teljesítmény csökkenése mellett a testösszetétel szignifikáns változá-

sát is. Az eredmények elgondolkodtatók, hiszen a felsőoktatás az utolsó olyan szervezett nevelési szintér, amely hatékonyan használható fel az egészségnevelés céljainak a megvalósításában.

Számos kutatócsoport tapasztalata az, hogy a jól tervezett és szervezet fizikai aktivitást is tartalmazó intervenciós programok javítják a vizsgált személyek motivációját, sokszor az attitűdjét is (Konczos et al., 2011; Konczos et al., 2016). Megfogalmazható tehát, hogy szükséges a kor követelményeinek megfelelő pedagógiai színvonalú és tudatosan tervezett testnevelés a felsőoktatásban is. A pszichés képességek és a megfelelő hozzáállás fejlesztése mellett a testnevelő tanároknak meg kell tanítani a hallgatóknak, és a hallgatóknak meg kell tanulniuk az életvitelük egészségtudatos tervezését és kialakítását. E gondolkörben fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében minden iskolatípusban mindenki számára lehetővé kell tenni az olyan testkulturális értékek elsajátítását, melyek a gyakorlatban rendszeres tevékenységet határoznak meg (Huszár és Bognár, 2006).

A rendszeresen végzett rekreációs sporttevékenység jelentős mértékben csökkentheti a mortalitást és a morbiditást. Preventív hatású a különböző szerveket, szervrendszereket érintő megbetegedésekre, és jótékony hatása nem kérdőjelezhető meg a pszichés funkciók tekintetében sem (Vuori, 2004; Tammelin et al., 2003; McKechnie és Mosca, 2003; Zhang et al., 2004). Számos vizsgálat igazolta, hogy a fizikai aktivitás csökkenti a depresszió kialakulásának kockázatát is (Vuori, 1998, Wyshak, 2001).

Az idősök fittségi állapota

Magyarország népessége 1980-as évek óta változó intenzitással, de folyamatosan csökken, azonban az idős emberek száma szignifikánsan növekszik. A fejlett európai országokhoz hasonlóan Magyarország számára is az egyik legnagyobb demográfiai (és gazdasági) kihívás a társadalom öregedése. A tartósan alacsony termékenységgel és a várható élettartam emelkedésével a gyermekkorúak aránya csökken, miközben az idősebb korosztályoké nő, így az aktív korosztályokra egyre nagyobb időskorú eltartási teher nehezedik (KSH, 2016).

Biológia aspektusból vizsgálva az idősök számának a növekedése pozitív folyamat, azonban következményeiben már egy kissé árnyaltabb a kép. A szociális intézményekben gondozottak száma évről évre növekszik, ami jelentős gazdasági terhet ró az államra (Vécseyné, Plachy, Bognár, 2008). Az időskorra jellemző az önállóság elvesztése vagy csökkenése (fizikai és mentális függetlenség), ami nemcsak az egyén, hanem a családok számára is elsősorban lelki, az állam számára főleg gazdasági nehézségeket okoz (Olvasztóné és mtsai., 2012). Az egészségügyi és szociális dolgozók számára az idősök gondozása nagy kihívást jelent.

Az étellel való elégedettség egyik meghatározója a munkában, a magánéletben vagy akár a hobbiiban, sportban való sikeresség és hasznosság érzése. Az egyéni és társadalmi hasznosság szubjektív megítélése fontos eleme a lelki egészségnek. A magyar lakosság több mint fele inkább tartalmasnak tekinti tevékenységeit, mint sem. A nők átlagosan tartalmasabbnak értékelik tevékenységeiket, mint a férfiak. Életkor szerinti bontásban a 16–34 éves fiataloknál a legmagasabb, a 35–54 évesek körében átlagos, míg az idősebb korcsoportokban a legalacsonyabb a tevékenységek tartalmasságának szubjektív megítélése.

Az időződés folyamata során az egyén jelentős biológiai változásokon megy keresztül, melyek a mentális tulajdonságok és képességek mellett a testösszetételét és ezzel párhuzamosan a fizikai teljesítményeit is hátrányosan érintik. Az egészséges életmód, melynek szerves összetevője az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás, bizonyítottan lassítja az öregedési folyamatokat (Poon, Chodzko-Zajko és Tomprowski, 2006; Majercsik, 2008; Salem et al., 2009).

Az öregedési folyamatokkal járó negatív változások és az ebből adódó társadalmi kihívásoknak való megfelelés szükségszerűen létrehozta az úgynevezett „Active Ageing” fogalmát, gondolatkörét. Az „Active Ageing” nemcsak a fizikai aktivitás képességének a fenntartását, hanem a szociális, a gazdasági, a kulturális és a civil életben való aktív részvételt (mentális egészség) is jelenti. Az időskori demencia prevenciójában fontos szerepet kap a munka, a szellemi és a fizikai aktivitás. Hasonlóan a tartósan munkanélküliekhez, az inaktív nyugdíjasok is többször keresik fel a háziorvost, és sokkal többet költenek gyógyszerre, mint dolgozó társaik. A munka vagy az egyéb tevékenységek hiánya pszichés eredetű megbetegedésekhez vezethetnek.

Kopkáné és munkatársai (2013) kutatási eredményei igazolták azokat a fenti megállapításokat, melyek az életmód meghatározó szerepét hangsúlyozzák. A munkacsoport idősek rendszeres fizikai aktivitásra adott fiziológiai, mentális reakcióit és adaptációját vizsgálta egy 6 hónapos intervenciós program során. A vizsgálat résztvevőinek önbevallása szerint a program hatására pozitív irányba változott a fizikai aktivitásuk gyakorisága és a táplálkozási szokásaik is. Javult az egészségi állapot szubjektív érzése, csökkent a rendszeren szedett gyógyszerek mennyisége és a hangulati, valamint a közösségi élményt vizsgáló mutatók is kedvező irányba változtak. A kontrollcsoport estében romlott az egészségi állapot, a fittségi mutatók, a depresszió mértéke is.

A fizikai inaktivitás szoros kapcsolatban van a legtöbb időskori betegséggel, kiemelten a mozgásfunkciók és az önellátási képesség csökkenésével, ezért az idősek számára is fontos a kornak és képességszintnek megfelelő rendszeres fizikai aktivitás, illetve az izmok „átmozgatása” (Mészárosné, 2008). Bizonyított, hogy a közösségben végzett rendszeres fizikai aktivitás az idősek egészségügyi, motorikus, pszichés és mentális funkcióromlását lassítja, az elesések száma csökkenthető, és az életminőség javítható (Székács, 2005; Iván, 2008; Bilotta et al., 2011). Ide tartozik az a tény is, hogy a fittség, az erő, az állóképesség, az

ízületi mozgékonyság is javítható, így a prevenció hatásrendszere is erőteljesen megjelenik a folyamatban (Cress, 2006). Az idősök esetében az erőfejlesztés pozitív hatást gyakorol a zsírmentes testtömegre, az állóképességi edzés pedig kedvezően alakítja a testösszetételt (Binder et al., 2005).

Az idősök egészségi állapota, fittségi állapota, testösszetétele és életminősége szoros összefüggést mutat a különféle betegségekkel és fogyatékkal, ezért együttesen vizsgálandók és kezelendők. Az egészségtudatosságnak és a fizikailag aktív egészségmagatartásnak jelentős szerepe van az aktív időskor kialakításában, az időskor adta lehetőségek pozitív megélésében (Iván, 2002).

Összefoglalás, javaslatok

Az egészség és a fittség fenttartható, fejlesztése tanítható. Az iskolai testnevelésnek és sportnak tulajdonított pozitív hatások felismerésével párhuzamosan felértékelődött az iskoláskorúak testi fejlődésére és egészségére gyakorolt pedagógiai hatások jelentősége is (Pál, Császár, Huszár, Bognár, 2005). A testnevelésórákon átélt pozitív élmények, a személyiségformáló hatásokon túl, az aktív életmódhoz szükséges attitűdöket is erősítik (Mikulán, 2013). A tanulók szabadidő-eltöltési szokásait vizsgáló felmérések azt mutatják, hogy az iskolai testnevelés és sport az iskoláskorúak jelentős részénél az egyetlen lehetőség a rendszeres és adekvát intenzitású fizikai aktivitásra (Strong et al., 2005; Halmi és Németh, 2010). A WHO ajánlása szerint a gyermekeknek naponta 60 perces rendszeres fizikai aktivitásra lenne szükségük az egészséges biológiai fejlődés elősegítése érdekében.

A mindennapos iskolai testnevelés tantervszintű megjelenése egyrészt hosszú távú pedagógiai és szakmai fejlődési lehetőséget, másrészt rövid távon komoly módszertani és tartalmi kihívást is magában foglal (Ennis, 2013). Ericsson és Karlsson (2014) tapasztalata az, hogy hosszabb távon a rendszeres, a szervezett, a megfelelő tartalomra és módszertanra épülő testnevelés mindenképpen pozitív pszichoszomatikus hatást fejt ki. Mura és kutatócsoportja (2014) azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy a mindennapos iskolai testnevelés csak akkor hatásos, ha az egyszerű, élvezetes, motiváló, kevés anyagi ráfordítást igényel, valamint eléri a megfelelő terjedelmet és a korfüggő közepes vagy szubmaximális intenzitást.

Az iskola az egyik legfontosabb nevelési színtér, ahol a nevelői minta és az egyéni képességekre és érdeklődésre irányuló testnevelés tanítási-tanulási folyamaton keresztül az egészségtudatos szokásrendszerek, normák és attitűdök kialakítására kiváló lehetőség adódik. A mindennapos iskolai testnevelés fontos prevenciós és nevelési eszköz is, és egyúttal segíti a NAT (2012) által hangsúlyozott élethosszig tartó egészségtudatos, aktív életvezetésre való szocializálódást és az életminőség fejlesztését (Fügedi et al., 2016). A mindennapos testnevelés optimális hatásrendszereinek kialakítása érdekében meghatározó szerepe van makroszinten a társadalmi elvárásnak és támogatásnak, míg mik-

roszinten az iskola, a szülő és a barátok támogatásának, hozzáállásának, valamint a jól működő tanár-diák kapcsolatnak (Shephard és Trudeau, 2000; Feith et al., 2016).

A társadalom folyamatosan öregszik, ezzel párhuzamosan a szomatikus és a pszichés megbetegedések gyakoriságának a növekedése az idősök mellett egyre nagyobb mértékben az aktív felnőtt lakosságot is érinti. Az egészségügyi és gazdasági probléma kezelése ossztársadalmi érdek és feladat. Az intervenció hatékony módja lehet a felnőttek esetében a munkahelyi egészségfejlesztés. A munkahelyi egészségfejlesztés a munkáltatók, a munkavállalók és a társadalom közös érdeke és feladata, aminek célja az emberek egészségének és jólétének javítása. A cél elérése érdekében szükséges a munkakörnyezet javítása, a munkavállalók egészséges tevékenységekben való részvételének támogatása, a rugalmas munkaidő és munkahelyek biztosítása, a munkavállalók számára az egész életen át tartó tanulás lehetőségének biztosítása, sportversenyek és sportesemények szervezése, az egészséges táplálkozás ösztönzése, a dohányzásról való leszokást segítő programok biztosítása és a mentális jólét támogatása (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, 2010).

A „boldog élet – boldog idősor” nem az időskorban kezdődik, hanem az egészségben való megőregedés szükséges hozzá. Az időskori boldogság egyik feltétele az egészségi állapot megőrzése. A nemzetközi szakirodalom számos hatékony modellt kínál, melyek közös jellemzője, hogy a fizikai aktivitást kiemelt jelentőségűnek ítélik meg. További determináns a jó egészségügyi ellátórendszer, szociális oldalról kiemelt jelentősége van a közösségi, társas lét megőrzésének.

A cikkben bemutatott vizsgálatok eredményei rámutattak arra, hogy a társadalmi változások/hatások és az egyén és/vagy csoport kapcsolatrendszerét érintő epidemiológiai, valamint a neveléssel-oktatással-képzéssel kapcsolatos vizsgálatok csak akkor értelmezhetők hatékonyan, ha a társadalom- és a természettudomány kiegyensúlyozottan jelenik meg a kutatási folyamatokban. Az általunk felvázolt és vizsgált problémák megoldásának a keresése tehát csak az interdiszciplináris vagy holisztikus gondolkodás középpontba állításával lehetséges.

Felhasznált irodalom

- Bedros J. R. (ed.) (2017): Klinikai Obezitológia. Egyetemi Tankönyv, Semmelweis Kiadó, Budapest
- Beunen, G. (2003): Physical growth, maturation and performance. *Revista Portuguesa de Ciencias do Desporto*, 3: 11-12.
<https://doi.org/10.5628/rpcd.03.01.03>
- Bilotta, C., Bowling, A., Nicolini, P., Casé, A., Pina, G., Rossi, S.V., Vergani, C. (2011): Older People's Quality of Life (OPQOL) scores and adverse health outcomes at a one-year follow-up. A prospective cohort study on older outpatients

- living in the community in Italy. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9:72
<http://www.hqlo.com/content/9/1/72>
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-72>
- Binder, E. F., Yarasheski, K. E., Steger-May, K., Sinacore, D. R., Brown, M., Scecthmen K. B., Holloszy, J. O. (2005): Effects of progressive resistance training on body composition in frail older adults: results of randomizes controlled trial. *The Journals of Gerontology* 60A, 11:1425-1431.
<https://doi.org/10.1093/gerona/60.11.1425>
- Bodzsár, É. B. (1998): Secular growth changes in Hungary. In: Bodzsár, ÉB, Susanne C. (ed.): *Secular growth changes in Europe*. Eötvös University Press, Budapest, 175-205.
- Bognár J., Gangl J., Konczos Cs., Fügedi B., Geosits B. K., Agócs A. (2010): How are quality of life and preferred values viewed by Hungarian adults? *Journal of Human Sport and Exercise*, 5:1, 84-93.
<https://doi.org/10.4100/jhse.2010.51.09>
- Bouchard, C. (Eds.) (2000): *Physical activity and obesity*. Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, Illinois, 3-21., 311-345.
- Cress, M. E. (2006): Assessing Physical Performance in Older Adults. In: Poon, ChodskoZajko, Tomporowski (szerk.), *Active living, cognitive functioning and aging*. Ageing, Exercise, and Cognition Series. Human Kinetics, Champaign.
- Ennis, C. D. (2013): Implementing meaningful, educative curricula, and assessments in complex school environments, *Sport Educ Soc.* 18(1): 115-120.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2012.707978>
- Ericsson, I., Karlsson, M.K. (2014): Motor skills and school performance in children with daily physical education in school - a 9-year intervention study. *Scand J Med Sci Sports*, 24: 273-278. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01458.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>
- Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (2011): *Munkahelyi egészségfejlesztés munkavállalók számára*. <https://osha.europa.eu/> Letöltve: 2018. 03. 12.
- Farmosi I., Bakonyi F. (1987): A kondicionális képességek szekuláris változásai. *Testnevelés- és Sporttudomány*, 3: 20-26.
- Feith H. J., Melicher D., Máthé G. et al. (2016): Tapasztalatok es motiváltság: magyar középiskolások véleménye az egészségvédő programokról. *Orv. Hetil.* 157(Suppl 2): 65-69.
<https://doi.org/10.1556/650.2015.30338>
- Fügedi, B., Capel, S., Dancs, H., Bognár, J. (2016): Satisfaction and preferences of PE students and the head of the PE department: meeting the new curricular expectations. *Journal of Human Sport and Exercise*. 11:(1) 1-18.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2016.111.01>

- Gáldi, G. (2002): Fizikai aktivitás Magyarországon az ezredfordulón. Magyar Sporttudományi Szemle. 3-4. 16.
- Halmi R., Németh Á. (2010): Fizikai aktivitás és szabadidős tevékenységek. in Németh Á. - Költő A. (szerk.): Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja 2010. (HBSC 2010) http://www.ogyei.hu/anyagok/HBSC_2010.pdf. Letöltve: 2017. 01. 30.
- Huszár A., Bognár J. (2006): Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. Új Pedagógiai Szemle, 6. 107-114.
- Ihász F., Király T., Mészáros J., Kevin, J. F., Szakály Zs. (2005): Comparing the data of body size and body composition for irregularly physically active 9-10 years old pupils. Hungarian Review of Sport Science. 6: (3) 25.
- Ihász F., Király T., Szakály Zs. (2012): A keringési rendszer fejlesztésének megújítása Győr város iskoláiban. Magyar Sporttudományi Szemle 13:(50/2) p. 41.
- Iván L. (2002): A gerontológia újabb eredményei, az egészséges öregedés esélyei és kockázatai. Hippocrates, 6:381-387.
- Iván L. (2008): A gerontológia rendszerszemlélete és gyakorlata. Az öregedési folyamat jellemzői. In: Semsei I. (szerk.), Gerontológia, Nyíregyháza, Start R.V. 37-48.
- Király T., Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg-Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Konczos Cs., Ihász F., Szakály Zs., Huszár A. (2006): Az egészségtudatos életvitel is megtanulható? Magyar Sporttudományi Szemle 28: (4) 20-23.
- Konczos, Cs., Szakály, Zs., Ihász, F. (2011): Health behaviour, body composition and motor performance in female university students Annals of Research in Sport and Physical Activity (2) 22-31.
https://doi.org/10.14195/2182-7087_2_2
- Kopkáné P.J. (2013): A rendszeres fizikai aktivitás hatása az idős kori függetlenség megőrzésére 60 év fölötti nők esetében: randomizált kontrollált kísérlet. PhD-disszertáció. Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola.
- Központi Statisztikai Hivatal (2015): Statisztikai tükör 2015/27. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/elettart.pdf>. Letöltve 2018. 02. 23.
- Központi Statisztikai Hivatal (2017): A születéskor várható átlagos élettartam, átlagéletkor. http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_wdsd008.html. Letöltve 2018. 03. 21.
- Központi Statisztikai Hivatal (2018): A 2014-ben végrehajtott Európai Lakossági Egészségfelmérés eredményei Összefoglaló adatok. http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014_osszefoglalo.pdf. Letöltve: 2018. 02. 03.

- Majercsik E. (2008): Életminőség és közérzet az élet alkonyán. Magyar Családorvosok Lapja, 7: 6-10.
- Malina, R. M., Bouchard, C. (1991): Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
- McKechine, R., Mosca, L. (2003): Activity and coronary Heart disease prevention and effect on risk factors, Cardiol-Rev, Jan-febr. 11(1):21-5
<https://doi.org/10.1097/00045415-200301000-00005>
- Mészáros Zs., Vajda I., Mészáros J., Photiou A., Zsidegh M. (2006): Leányok testösszetétel- és motorikus teljesítményváltozása. Sportorvosi Szemle, 47: 62.
- Mészárosné L. (2008): Az idősek komplex mozgásprevenciója. In: Semsei I. (szerk.) Gerontológia, Nyíregyháza: Start R.V. 493-503.
- Mikulán R. (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. <http://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/az-iskolai-testnevelés-szerepe-es-jelentosege-az-egeszsegfejlesztésben>. Letöltve: 2018. 01. 30.
- Molnár D., Erhardt É., Felső R. (2017): Gyermekkori elhízás: prevenció és kezelés. In: Bedros J. R. (ed.) Klinikai Obezitológia, Egyetemi Tankönyv, Semmelweis Kiadó.
- Mura, G., Rocha, N. B., Helmich, I., et al. (2015): Physical activity interventions in schools for improving lifestyle in European countries 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25834629> Letöltve: 2017. 07. 24.
- Olvasztóné Balogh Zsuzsanna, Bognár József, Gangl Judit, Polgár Tibor, Fügedi Balázs (2007): Felnőttek érték- és tevékenységrendszerének feltárása. Egészségfejlesztés, 48:5-6, 7-13.
- Olvasztóné Balogh Zsuzsanna, Bognár József, Barthalos István, Kopkáné Plachy Judit, Ráczné Németh Teodóra (2012): Quality of life, assertiveness, and personality dimensions in elderly men. Biomedical Human Kinetics, 4. 88-92. <https://doi.org/10.2478/v10101-012-0016-y>
- Pál Katalin, Császár Judit, Huszár Anikó, Bognár József (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. Új Pedagógiai Szemle, 55:6, 25-32.
- Photiou, A., Anning, J., Mészáros, J., Vajda, I., Mészáros, Zs., Sziva, Á., Prókai, A., Ng, N. (2008): Lifestyle, body composition and physical fitness changes in Hungarian school boys (1975-2005). Research Quarterly for Exercise and Sport, 79: 168-173.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599480>
- Poon, L. W., Chodzko-Zajko, W. J., Philip, D. T. (2006): Active living, cognitive functioning and aging. Ageing, Exercise, and Cognition Series. Human Kinetics, Champaign, 22-55.

- Post, G. B., Kemper, H. C. G., Twisk, J. W. R. (1997): Biological maturation in relation to lifestyle from adolescence into adulthood. In: Armstrong, N., Kirby, B. J., Welsman, J. R. (Ed.). *Children and exercise XIX. Promoting health and well-being*. E. and F.N. SPON, London, 57-62.
- Rankinen, T., Perusse, L., Bouchard, C. (2001): Genetic aspects of physical activity, cardiorespiratory fitness and the response to regular exercise. In: Hollmann W, Kurz D, Mester J. (Eds.): *Current results on health and physical activity*, Series Club of Cologne, Hofmann-Schattauer-Verlag, 2: 27-60.
- Ross, R., Janssen, I., Tremblay, A. (2000): Obesity reduction through lifestyle modification. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 1: 1-18.
<https://doi.org/10.1139/h00-001>
- Rowland, T. (2003): Effects of body fat on cardiovascular fitness in youth. *Revista Portuguesa de Ciencias do Desporto*, 3: 18-19.
<https://doi.org/10.5628/rpcd.03.01.03>
- Rurik I., Ungvári T., Szidor J., Torzsa P., Mócsár Cs., Jancsó Z., Sándor J. (2016): Elhízó Magyarország. A túlsúly és az elhízás trendje és prevalenciája Magyarországon, 2015. *Orvosi Hetilap*, 157 (31): 1248-1255.
<https://doi.org/10.1556/650.2016.30389>
- Salem, G. J., Skinner, J. S., Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone, S., Maria, A., Minson, C. T., Nigg, C. R. (2009): Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41:1510-1530.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
- Shephard, R. J., Trudeau, F. (2000): The legacy of physical education: influences on adult lifestyle. *Paediatr Exerc Sci*. 1: 34-50.
<https://doi.org/10.1123/pes.12.1.34>
- Strong, W. B. et al., (2005): Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Szakály Zs., Búza L. (1994): Serdülőkorú középiskolások 12 perces futóteljesítményének elemzése a testalkat és a szívfrekvencia viszonylatában. *TF szakdolgozat*, Budapest
- Szakály Zs., Pozsgai P. (2000): Egy fizikai felmérés tapasztalatai a Bercsényi Miklós Gimnázium és Közlekedési Szakközépiskolában. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 1: (3-4) 19-21.
- Szakály Zs. (2002): Physique, body composition and motor performances in college students. *Hungarian Review of Sport Science. Special Issue*, 24-29.
- Szakály Zs., Ihász F., Király T., Murai B., Konczos Cs. (2003): Testalkat, testösszetétel és az aerob teljesítmény hosszmetseti vizsgálatának tapasztalatai női főiskolai hallgatóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 3: (1) 30-32.

- Szakály Zs., Mészáros Zs., Mészáros J., Photiou A., Prókai A., Vajda I., Nelson Ng., Shuzo K. (2007): Changes of Four Years in Body Composition and Oxygen Uptake of Young Adults Males after University Graduation. *Journal of Physiological Anthropology*. Vol.26. No.4. 437-441.
<https://doi.org/10.2114/jpa2.26.437>
- Szakály Zs. (2008): Testalkat, testösszetétel és motorikus teljesítmény-jellemzők vizsgálata. PhD-disszertáció, Semmelweis Egyetem.
- Szakály Zs., Liskai Zs., Lengvári B., Konczos Cs. (2015): Antropometriai jellemzők és állóképességi teljesítmények 7-14 éves fiúknál Nyugat-Magyarországon *Magyar Sporttudományi Szemle* 16:(64) 19-25.
- Szakály Zs., Ihász F., Konczos Cs., Plachy J., Bognár J., Kolomiets O. (2016): Physique, body composition and motor performances in Hungarian students. *Uchenie Zapiski Universiteta Imeni p. f. Lesgafta*. (3) 267-274.
- Szakály Zs., Bognár J., Barthalos I., Ács P., Ihász F., Fügedi B. (2016): Specific heart rate values of 10-12-year-old physical education students during physical activity. *Journal of Physical Education and Sport* 16:(3) 800-805.
- Szakály Zs., Ihász F., Konczos Cs., Fügedi B., Bognár J. (2016): Body composition and the level of fitness in 10 to 14-year-old girls in western Hungary: the impact of the new PE curriculum. *Biomedical Human Kinetics* (8) 95-102.
<https://doi.org/10.1515/bhk-2016-0014>
- Székács B. (2005): Geriátria, az időskor gyógyászata. Budapest, Semmelweis Kiadó, 487.
- Tammelin, T., Nayha, S., Hills, P., Jarvelin, M.R. (2003): Adolescent participation in sports and adult physical activity. *Am J Prev Med*. 24(1):22-8.
[https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00575-5](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00575-5)
- Tánczos Zoltán, Bognár József (2019): A személyi edzői hivatás tudományos és szakmai aspektusai. *Egészségfejlesztés*, 60:1, 45-50.
- Telama, R., Yang, X. (2000): Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 9:1617-1622.
<https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00015>
- Tóth G. A., Eiben O. G. (2004): Secular changes of body measurements in Hungary. *Humanbiologia Budapestinensis*, 28: 7-72.
- Túri S. et al. (2017): Epidemiológiai vizsgálatok elhízott gyermekekben. In: Bedros JR (ed.) *Klinikai Obezitológia*, Egyetemi Tankönyv, Semmelweis Kiadó.
- Vécseyné Kovács Magdolna, Plachy Judit, Bognár József (2008): A felnőttek egészséges, aktív életmódja - összehasonlító előtanulmány a fiatal felnőttek és idős korosztály életmódjáról, rendszeres fizikai aktivitásáról. *ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT* 35, 107-115.

- Vuori, I. (1998): Does physical activity enhance health? Patient Education and Counselling, 33:595-S10
[https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(98\)00014-7](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(98)00014-7)
- Vuori, I. (2004): Physical activity as a disease risk and health benefits of increased physical activity. In Pekka Oja and Jan Borms (Eds.). Perspectives. The multidisciplinary series of physical education and sport science. Meyer and Meyer Sport, Berlin 29--96.
- Zhang, M., Xie, X., Lee, A. H., Binns, C. W. (2004): Sedentary and behaviors and epithelial ovarian cancer risk. Cancer Causes Control, 15 (1):83-9.
<https://doi.org/10.1023/B:CACO.0000016633.47025.2a>

Levelező szerző:

Dr. Szakály Zsolt
Széchenyi István Egyetem, Győr
szakaly.zsolt@sze.hu

LÁNG ÉVA

**A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS 3+2-ES MODELL ÁLTAL
NYÚJTOTT LEHETŐSÉGEINEK MEGVALÓSULÁSA AZ „ÚJ”
TÍPUSÚ MOZGÁSFORMÁK ALKALMAZÁSÁVAL
AZ ISKOLÁKBAN.**

**REALIZING THE POTENTIAL OF DAY-TO-DAY PHYSICAL
EDUCATION THROUGH THE 3 + 2 MODEL THROUGH THE
USE OF ,NEW' TYPES OF EXERCISE IN SCHOOLS.**

Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet

Absztrakt

A mindennapos testnevelés bevezetése fontos lépés volt a törvényhozók részéről. A bevezetése óta eltelt évek tapasztalatainak, eredményeinek feltárása, értékelése fontos a folyamatos megújulás, szakmai fejlődés, a Z és alfa generáció változó igényeihez való igazodás érdekében. Cél, hogy a minőségi testnevelés tartalma a kellő terhelésen felül a gyermek számára motiváló legyen, belsővé váljon az igény az egészséges életmódhoz elengedhetetlen élethosszig tartó sportolás iránt. A szakirodalmi áttekintésben azokat a tanulmányokat vesszük sorra, melyek a mindennapos testnevelés bevezetése során felvetődött kezdeti problémáktól eljutottak a megújulás lehetőségeihez, és a megoldások tapasztalatai megosztásra kerültek a szakmában. A testnevelésórák heti 2-3-ról 5-re emelésének kezdeti fogadtatása az iskolaügy résztvevőit kérdezve változatos képet mutatott, de döntő többségében azt a következtetést lehet levonni, hogy mára már pozitívabb a megítélése, a célokról, hosszú távú hatásának fontosságáról az érintettek részéről egyetértés született. Több intézmény még ma is infrastrukturális gondokkal küzd, de ahol a vezetés és a testnevelő tanárok elköteleződtek az élethosszig tartó sportolás mellett, azok számára nem kérdés, hogy módot találjanak a nehézségek ellenére is a megvalósításához. Az iskolák döntő többségben ezekben az esetekben a 3+2-es modellt alkalmazzák, ahol délelőtti három „hagyományos” testnevelésóra mellett a délutáni időszámban élményt nyújtó, változatos programokat kínálnak a különféle sportok megszerettetése érdekében. A tanulmányok elemzése során a kezdeményezések többnyire nagy sikert arattak a diákoknál és szülőknél. Viszont teljes áttekintésre nem volt mód a feldolgozás során, mivel a nagyon sok jó gyakorlat eredményének vizsgálatára és publikálására még nem került sor ezidáig.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, új mozgásformák, testnevelés megújítása

Abstract

The introduction of day-to-day physical education was an important step for legislators. Discovering and evaluating the experiences and achievements of the years since its introduction is important for continuous renewal, professional development, adaptation to the changing needs of the Z and alpha generations, so that the content of high quality physical education is motivating for the child, a lifelong sport essential to a lifestyle. In the literature review, we analyze studies that have addressed the potential for renewal from the initial problems encountered in the introduction of day-to-day physical education, and the experience of solutions has been shared in the profession. Its initial reception, raising the number of physical education classes from 2-3 to 5 per week, showed a mixed picture when asked about school subjects, but in the vast majority it can be concluded that by now its perception is more positive, the objectives and the importance. Many institutions are still struggling with infrastructure, but where management and PE teachers are committed to life-long sporting activities, it is no question for them to find ways to accomplish it despite the difficulties. In the vast majority of these cases, schools use the 3 + 2 model, which offers a variety of programs in the afternoon's time zone, in addition to the three „traditional“ physical education classes in the afternoon, to encourage a variety of sports. In analyzing the studies, the initiatives were mostly successful with students and parents. However, a full review was not possible during the processing, as the results of many good practices have not yet been examined and published.

Keywords: day-to-day PE, New forms of movement, reform of physical education

Bevezetés

A mindennapos testnevelés 2012-es bevezetése óta, majd főként 2015/16-os tanévet követően, felmenő rendszerben megvalósult a törvényileg előírt mindennapos kötelező testnevelési tanóra. A testnevelő tanárokat, intézményvezetőket, a sportpedagógiai szakembereket az infrastrukturális lehetőségeken felül a testnevelés tartalmi megújulása is izgatja, a hangsúly áthelyeződött arra, hogy a gyermekeket a tanórákon minél többfajta minőségi mozgásinger érje, a testnevelésóra érdekes, változatos legyen úgy, hogy hozzájáruljon a fittséghez, az egészség megőrzéséhez, a képességek fejlesztéséhez a megfelelő terhelések biztosítása által (Huszár és Bognár, 2006).

A testnevelésórákon megvalósulhat a fizikai aktivitás azon módja, mely hozzájárul a fizikai, érzelmi és szellemi frissesség megőrzéséhez (Pál és mtsai., 2005). A rendszeres mozgás olyan kedvező hatással jár, mellyel megelőzhetőek a mozgásszegény életmóddal összefüggésbe hozható különböző egészségügyi problémák, a túlsúly és elhízás negatív mellékhatásai a szervezetre (A tanács egészségvédő testmozgás ágazatközi előmozdításáról szóló ajánlása, 2013). Tehát az egészséges életmódra nevelést, a tudatos fizikai aktivitás szükségességét a legfiatalabb korosztályoknál kell elkezdeni, aminek legfontosabb színtere az iskola. (A Tanács következtetései az oktatásnak és a képzésnek az Európa 2020 stratégia végrehajtásában játszott szerepéről, 2011).

A tanulmányunk célja, hogy a 2012 után bevezetett mindennapos testnevelés jó gyakorlatai és tapasztalatai által bemutassuk azon törekvéseket, melyek a testnevelő kollégákat segítik a testnevelés tartalmi megújításában a bevált módszerekkel, ötletekkel, innovációs lehetőségekkel, szervezett továbbképzések által.

Módszerek

A vizsgálat során deduktív (analitikus) kutatási stratégiát alkalmaztunk, ennek során az utóbbi években megjelent azon tanulmányokat és dokumentumokat vetettük össze, melyek a mindennapos testnevelés kérdéseivel foglalkoznak. Majd ezek közül azok kerültek beválasztásra dokumentumelemzésre, melyek az innovációval, a testnevelés megújulásával foglalkoznak, és melyeket a gyakorlatban már kipróbáltak, és az eredmények biztatóak a jövőre tekintve.

Ezek alapján először áttekintjük röviden a mindennapos testnevelés törvényi szabályozásait és lehetőségeket a nem „hagyományos” testnevelési mozgásanyag kapcsán, majd az erre épülő továbbképzési lehetőségekből említünk néhányat. Mivel szükségünk volt néhány pontos adatra, a strukturált interjú módszerét alkalmazva kaptuk meg kérdéseinkre a szükséges információkat.

Végül a témában született olyan tanulmányokat vesszük sorra, amelyek a testnevelés 3+2-es modelljében az iskolai testnevelés tartalmának lehetséges bővítését, új módszertani lehetőségeket és az alternatív, innovatív lehetősége-

ket vizsgálják az egyes intézmények jó gyakorlatain keresztül, és publikálták az eredményeiket.

A mindennapos testnevelés témájában az elmúlt években született legfrissebb publikációk közül válogat az Új Pedagógiai Szemle 2019/3-4. számú (Vendégszerk.: Bognár József) szakmai folyóirata, amely csak ezt a témakört járja körül a legújabb tanulmányaival, mint pl.: A mindennapos testnevelés iskolai feltételei (Fehérvári-Híves), a testnevelés értékorientációja (Bognár), a testnevelés, az iskolai sport (Gombocz). Attitűdvizsgálatok készültek a mindennapos testneveléssel kapcsolatban, pl.: felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből (Kovács, Moravec, Nagy), mentortanárok véleményéből (Tóth, Zalai és mtsai.), Észak-Alföld implementációjának oldaláról (Borbély). Készült összehasonlítás európai testnevelési tantervi irányzatokból (Csányi), és szerepel a folyóiratban egy, a szakemberek számára nem várt eredménnyel zárult tanulmány, amely azt vizsgálja, hogy pozitív fittségi hatások érvényesülnek-e a diákság részéről a mindennapos testnevelés bevezetése óta (Szakály, Bognár és mtsai.). Innováció kapcsán megemlíthetjük a Komplex Alapprogram Testmozgáslapú alprogramját (Révész) és a korcsolya-jégkorong oktatás bevezetésének tapasztalatait (Takács-Béres). Áttekintésre kerültek az MSTT kiadványai mellett a 2012-es évtől az MTMT-ben jegyzett publikációk.

Mindennapos testnevelés

A mindennapos testneveléssel kapcsolatban olyan célok fogalmazódtak meg, mint a minőségi testnevelés feltételeinek kialakítása és megvalósítása tudatos fejlesztések, képzések által.

3.1. Mindennapos testnevelés törvényi szabályozása

Törvényi szabályozásban a Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt) 27. § (11) bekezdésében jelenik meg, amely alapján az iskola megszervezheti úgy a mindennapos testnevelést, hogy ténylegesen minden nap egy tanóra testnevelés szerepel az órarendben, vagy 3 hagyományos testnevelésen felül heti 2 órában szervez mellé újszerű mozgásformákat is.

Az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI kiegészítő rendelete alapján a mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a következő kerettantervek használhatóak:

- Nemzeti lovaskultúra 3–5. évfolyamon,
- Iskolai labdarúgás 1–12. évfolyamon,
- Kosárpálánta 1–4. évfolyamon,
- Szivacskezilabda 1–4. évfolyamon,
- Judo kerettanterv az általános iskola 1–4. évfolyamán,
- Karate kerettanterv a 7–10. évfolyamon.

További alternatív kerettantervek születtek a sport területén:

- Kajak-kenu – vízijártassági ismeretek kerettanterve 5–8. évfolyam számára,
- Vitorlázás – vadvízi ismeretek kerettanterve 5–8. évfolyam számára,
- Bejárható Magyarország kerettanterve 5–8. évfolyam számára,
- Bringaakadémia kerettanterve 3–4. vagy 5–6. évfolyam számára,
- Honvédelmi alapismeretek kerettanterve a gimnáziumok 9–12. évfolyama számára.

Előfordul olyan megoldás is, ha az iskola infrastrukturális, tárgyi, személyi lehetőségei korlátozottak, és csupán három testnevelést szerveznek a délelőtti órakeretben, és inkább sportegyesületek, külső sportkörök felé motiválják tovább a tanulókat, ezáltal a fennmaradó két testnevelésórát sportegyesületi részvételi igazolásokkal váltják ki a diákok.

A főként tantervemléttel foglalkozó Hamar Pál a NAT-tal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat vizsgálja, értelmezi, javaslatokat tesz a testnevelés tartalmára vonatkozóan. Mivel jelenleg csak érintjük a mindennapos testnevelés ezen szegmensét, bővebb információkhoz juthat az olvasó munkássága alapján a törvényi szabályozókról (Hamar 2012, 2016; Hamar, Prihoda és Karsai, 2018). A mindennapos testnevelés előzményeiről, bevezetéséről, fogadtatásának összefoglalásáról a Sport- és egészségfüzetek 1 évf. 1. számában a Meszlényi Emese és munkatársai által írt review anyag szolgál értékes adatokkal (Meszlényi, U. Borbély, Seregi, Morvay-Sey és Rétsági, 2017).

A jelenlegi dolgozatban a mindennapos testnevelés témájában született publikációk közül azok a tanulmányok kerültek beválasztásra, melyek annak bevezetése utáni években születtek, hangsúlyt helyezve azokra az iskolákra, melyek az innovációs lehetőségekként előforduló új típusú mozgásformákra és alkalmazásukra adnak választ, majd összehasonlításokat végzünk eredményességükről. Fontosnak tartjuk az elemzés előtt megemlíteni, hogy magáról a mindennapos testnevelés bevezetéséről mit gondoltak az oktatásban részt vevő pedagógusok, diákok, szülők, és milyen következtetések vonhatóak le az eredményekből.

3.2. Mindennapos testnevelés az érintettek szemszögéből

Az iskolaügy szereplőinek körében kezdetben nem váltott ki osztatlan örömet a testnevelés óraszámának a növekedése, mivel az értelmi fejlesztés feladatának érdeksérülését látták benne, mások a művészeti nevelés szerény óraszámával vetették össze, vagy a létesítmények hiányával protestáltak ellene (Gombocz, 2019). Ezt bizonyítja Borbély kutatása is, akinek vizsgálatából kiderül, hogy a legkisebb elfogadottság kezdetben a pedagógusoknál mutatkozott, a legerősebb a támogatottsága a szülők és intézményvezetők oldaláról jelentkezett (Borbély, 2019). A program sikere a szakemberek szemléletváltásán keresztül a korszerű módszertani fejlesztések alkalmazásán múlik, erős motivációs bázisra és elköteleződésre van szükség a pedagógusok részéről. Fontos szerepük van

a testnevelő képzés során a mentortanároknak (Tóth, Zala és mtsai, 2019). Ebben a témában végzett kutatás szerint a mentortanárok többsége egyetért és támogatja a mindennapos testnevelés bevezetését. Leginkább akadályozó tényezők a tárgyi és személyi feltételeken túl a diákok motiválatlansága, tanulmányi leterheltsége. Az új mozgásformák iránti nyitottság az 50 év feletti mentortanároknál volt nagyobb arányú. Arra a következtetésre jutottak, hogy „a magasabb tanári énhatékonysággal rendelkező pedagógusok kihívásként tekintenek egy új koncepció vagy módszer saját gyakorlatukban való alkalmazására, így azt nagyobb lelkesedéssel, elégedettséggel fogadják” (Tóth, Zala és mtsai., 2019, p. 83.)

Mivel ebben a vizsgálatban is a legnagyobb ellenállás a tantestületnél jelentkezett, fel kell hívni a figyelmet a szakmán kívül a tantestület számára a legújabb kutatási eredményekre, amelyekben a testnevelésnek fontos szerepe van az egészséges életmódra nevelésen keresztül a mozgás megszerettetésében (Fügedi, Bognár, Kovács T., 2019). Egy tanulmány viszont arra az eredményre jutott egy balmazújvárosi iskola vizsgálata során, hogy a szülők és pedagógusok egyaránt pozitívan álltak a mindennapos testneveléshez, megoldották, hogy egyszerre több csoportnak is legyen lehetősége testnevelésórán teremben testmozgást végezni. A pozitív hozzáállás azt eredményezte, hogy a tanulók a lakossági átlag felett sportolnak az iskolai programokon kívül is, és az egyik kedvenc tantárgyuk a testnevelés. Ezen felül az iskola és a város is sokféle sportot kínál, mindenki megtalálhatja a hozzá legközelebb álló sportágat. (Dobi és B. Bába, 2018).

Pécsen egy 30 iskola bevonásával készült felmérés szerint az intézmények nagy része azért döntött a 3+2-es modell alkalmazása mellett, mert a létesítményi és tárgyi feltételek hiánya miatt az oktatásszervezési feltételek nem teljesülnek, így nem tudják beépíteni a délelőtti időkeretbe a heti 5 testnevelésórát. (Morvay-Sey és Rétsági, 2017). Az általuk leírt tapasztalatok alapján a tanulók, akik élnek az egyesületi igazolással, vagy valóban járnak edzésre, vagy csak az igazolást mutatják be valós edzés nélkül. Problémaként fogalmazódik meg, hogy nehéz ellenőrizni, hogy valóban sportol-e rendszeresen a diák, mivel az edzésekről az igazolást előre, a félév elején kell bemutatni a tanárok felé, és a félév során nincs mód ellenőrizni az edzslátogatásokat. Viszont a délutáni sportkörök közösségformáló erejét kiemelték. Ahol a vezetés támogatóbb a mindennapos testnevelés bevezetésének kapcsán, ott a szülők is nagyobb arányban egyetértenek szükségességével. Hasonló eredményre jutottak a Szegeden végzett vizsgálatok alapján is (Meszlényi, 2017).

A mindennapos testnevelés implementációjával és a tanulói attitűdök vizsgálatával, kutatásával foglalkozik Fintor Gábor, aki úgy találja, hogy a diákok testnevelés iránti attitűdjei pozitívak, és a mindennapos testnevelésben rejlő lehetőségek hasznosítása fontos az egészséges társadalom működéséhez (Fintor 2019a 2019b, témában született publikációk még: Fintor, 2016a, 2016b, 2016c, 2017). A testnevelők és sportoktatók felkészültsége fontos a mindennapos testnevelés hatékonyságának növelésében, ezért fontos a sportkínálat

trendjeihez való igazodás, az ismeretek aktualizálása, a rendszeres tréningek szervezése (Kovács, Moravec és Nagy, 2019).

Szülői szemszögből az ideális testnevelő vizsgálata során Erdész Ákos arra a megállapításra jutott, hogy az ideális testnevelő tanár mellett, hogy jól képzett, a szakmájában elhivatott, példát mutat életvitelével. Legyen gyerekorientált, szerezzen örömet változatos, innovatív és játékos mozgásélmények által. A testnevelők az egészséges életmódra nevelést a szülővel közösen alakítsák (Erdész, 2019). Tehát a testnevelés megújulására, az innovációra a szakemberek, a diákok és a szülők szerint is nagy szükség van.

Erre lehet következtetni egy másik vizsgálat eredményéből is, miszerint jelenleg nem mindenhol veszi kellően figyelembe a tanulók érdekeit a testnevelésórai tervezés és oktatás (Szakály, Bognár, Lengvári és Koller, 2018). A testnevelésnek a középpontjában a tanulók tapasztalatai, képességei mellett az érdeklődésüknek kellene állnia. Ehhez is szükséges a megújulás. Amíg a diákoknak minimális érdekeltségük van a tanítás-tanulás folyamatában, addig kevés esélyt látnak abban, hogy aktív résztvevők legyenek a népegészségügyi és tehetséggondozási célok kialakításában és megvalósításában. Viszont ha a gyerekek jól érzik magukat a testnevelésórákon, akkor nő a motivációjuk, ezáltal a teljesítményük, ennek eredményeképp jelentős javulás várható az egészségtudatosság és az életvitel területén is. (Bognár, Pál, Császár és Huszár, 2005)

3.3. Innovációs törekvések a szakember-továbbképzések során

A mindennapos testnevelés bevezetése után több pályázat útján történő innovációs tananyagfejlesztés és ráépülő szakember-továbbképzés történt. Nagy segítséget jelentenek a testnevelő tanároknak az élményt nyújtó új, módszertani ismereteket elsajátítható tréningek, de fellelhető tanulmányokat a képzések során elsajátított módszerek iskolai megjelenéséről és alkalmazásáról nem találtunk.

3.3.1. MDSZ

Az MDSZ a minőségi testnevelést tűzte ki céljául, a T.E.S.I. 2020 – Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések megvalósításához kiadványokat szerkesztettek a saját maguk által kifejlesztett szakmódszereik alapján, amelyek segítségével hatékonyan valósítható meg a mindennapos testnevelés. Nyomtatott formában 2015-ben a kiadványokat minden iskolába eljuttatták. A kiadványok online is ingyenesen elérhetőek (Net 1). A kiadványok mellett az MDSZ folyamatos szakmai továbbképzéseket szervez a minőségi testnevelés területén, és a küzdőjátékok, szivacskezilabdázás, röplabdázás, labdarúgás, floorball sportokhoz és speciális fejlesztésekhez ad módszereket, szervezési ismereteket nyújt, és megoldásokat javasol a tervezés és tanulásértékelés terén. Képzéseik népszerűségét és létjogosultságát mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy továbbképzéseiken 2016 szeptemberétől 2019 év végéig összesen 11040 testnevelő és pedagógus vett részt országos szinten az interjú során kapott válaszok alapján. A számok az bizonyítják, hogy már az ország legtöbb

településén van olyan pedagógus, aki az MDSZ képzésén a tanultakat, az új módszertanokat a minőségi testnevelés céljainak megfelelően alkalmazza a mindennapos testnevelés során, színesítve a tanórák ismeretanyagát.

3.3.2. Pécsi Tudományegyetem továbbképzési programja

A Pécsi Tudományegyetemen a TÁMOP-4.1.2. E-13/1/KONV-2013-0012 „Sporttudományi képzés fejlesztése a Dunántúlon” projekt keretében 2014-ben egy tananyagfejlesztés során a mindennapos testnevelésre koncentrálni dolgoztak ki alternatív mozgásformákhoz tananyagot, és szerveztek abban az években képzéseket (Fehér-Borsos Anita, Morvay-Sey és mtsai., 2014). A tanfolyam minőségbiztosítási kérdőíve válaszainak kiértékelése szerint a résztvevők elégedettek voltak a képzéssel és az oktatók szakmai felkészültségével kapcsolatban (Net 3). Arról – a küzdősportok kivételével – nem találtunk tanulmányt, hogy a képzés hatására a testnevelők az iskolában milyen sikerrel alkalmazzák az egyes elsajátított modulokat, mint pl.: aerobik, divattánc, népcsoportok játéka, játékos prevenciós torna, zenés gimnasztika. A küzdősport területén Morvay-Sey Katalin és munkatársai végeznek 6 évenként utánkövetéses vizsgálatokat a testnevelők körében a pécsi iskolákban, melynek eredményeként úgy találják, hogy egyre nagyobb a küzdősportok területén az oktatási hajlandóság, de még mindig nem az igazi. Nagy szerepe van a testnevelő tanárképzésnek és a továbbképzéseknek a tendencia javításában (Morva-Sey, Mitzinger és Vass, 2017).

3.3.3. MEFS

A Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség Sportszakmai és Képzésfejlesztési Bizottsága összefogva a Testnevelési Egyetemmel és a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Testnevelés Tanszékével indított egy hiánypótló szakirányú továbbképzést – néhány sportágban: fitball, deepwork, pilates, kötélugrás, B33 kosárlabda, gerinctréning. A képzésen 2017-ben 15 felsőoktatási intézmény közel 40 oktatója vett részt (Net 6), ami fontos mérföldkő lehet a felsőoktatásban. Az újabb testnevelő generációk a mai kor igényeihez alkalmazkodó, az iskolai testnevelésben innovációnak számító újabb mozgásformák gyakorlati alkalmazásának módszertanait viszik tovább az általános és középiskolákba általa, ahol az újszerű mozgásformák hozzájárulnak az élethosszig tartó sportolás igényének belsővé alakításához a tanulóknak. Ezen szakképzés tapasztalataiból kiindulva lehetne felépíteni további időpontokban a felsőoktatási oktatók továbbképzési rendszerét különböző képzési területeken pl.: extrém, labdás, zenés-táncos, vízi sportok stb. (Bartha és Bartha, 2018). Bartháék vizsgálatából kiderül, hogy a tanárok véleménye alapján szükség és igény van a továbbképzésekre, az új ismertekre annak érdekében, hogy a szakemberek munkájuk során motiváltabbakká váljanak, és igényük legyen elsajátítani az érdeklődési körüknek megfelelő mozgásanyag módszertanát, képessé váljanak a tanulók felé történő tapasztalatátadásra, újabb mozgásélmények továbbadására az innováció során. További megvaló-

suló képzésről az esetükben nem találtunk információt, pedig szükség lenne hasonló továbbképzésre.

3.3.4. *Projectmódszer (ProjekTESi)*

Érdekes kezdeményezés a testnevelésórákon a tananyag feldolgozásához alkalmazható projektmunka (H. Ekler, 2016). A kutatásban 2010 és 2015 között mesterképzésben részt vevő testnevelő tanár hallgatók vettek részt. Az akciókutatás hatéves tapasztalata alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a testnevelésórákon is érdemes alkalmazni a projectmódszert. Újszerűsége miatt a vizsgálat kiértékelése során bizonyítottá vált, hogy hatalmas motiváló erővel hatott az új módszer alkalmazása a tanulókra, és az új mozgásanyag elsajátításával mozgáskészségeik magasabb minőségi szintre fejlődtek.

A pedagógusok kezdetben nem tudták elképzelni, hogy irányításuk nélkül hogyan mehet végbe a tanulási tevékenység, de a módszer elsajátítása és élesben való alkalmazása rávilágított, hogy sikeresen alkalmazható a testnevelés műveltségterületén is, mivel a mai Z generáció számára azok a cselekvési formák nem számítanak unalmasnak, ahol aktívan tapasztalhatnak, alkothatnak, és változatos, kihívás jelentő ingerek érik őket. A projekt feldolgozása során a tanulók és a tanár közös döntéseire alapoznak, ezzel aktivitásra készítetik és tudatos felelősséggel ruházzák fel a tanulókat is, modellezve a valóságos életet. Viszont a tananyag-feldolgozás egy részének a célja, tartalma (mit?) és a végcél meghatározása tanári feladat. A projektben végzett tevékenységek: tervezés, lebonyolítás, gyakorlás, alkotás közösen, egyéni felelősséggel történnek. A differenciálást maguk a tanulók végzik el a közös munka során (H. Ekler, 2018). A vizsgálati jó tapasztalatokból kiindulva fontos lenne a testnevelés oktatása során elsajátíttatni a leendő testnevelőkkel a projectmódszer alkalmazásának módszereit, lehetőségeit, amivel változatosabb, érdekesebb tanórai megvalósítások születhetnek a tanórákon, és ez eszközrendszerével jobban alkalmazkodik a mai kor kihívásaihoz a hagyományos testnevelésórákhoz képest. A módszer segítségével a tanulók egészségtudatosabbá válhatnak, megértik, miért fontos a mozgás, az egészséges életmód, milyen negatív hatásai vannak a mozgásszegény életmódnak. Jobban bevésoódnak az ismeretek, ha aktív közreműködővé válnak a folyamatban. Az innováció nem maga a mozgásanyag, hanem a feldolgozás módszertana.

3.3.5. *Testmozgásalapú alprogram*

Az EFOP-3.1.2-16-2016-00001 számú, „A köznevelés módszertani megújítása a végzettség nélküli iskolaelhagyás csökkentése céljából” című pályázat keretében az iskolaelhagyás mérséklése és a megoldások kidolgozása jelenik meg célként. Kidolgozásában az EKE munkatársai mellett (Szakmai vezető: Révész László) a Szegedi Tudományegyetem és a Nyíregyházi Egyetem munkatársai is részt vettek/vesznek. (Az 5 alprogram a Művészetalapú, Életgyakorlat-alapú, Logikaalapú, Digitális alapú, Testmozgásalapú alprogramok.)

A mindennapos testnevelés kapcsán a Testmozgásalapú alprogram inkább a délutáni 2 tanóra kiváltására ad megoldási lehetőségeket, ami a differenciált fejlesztés szemléletének irányait követi. A program szolgáltatói portfólióval is támogatja eredményes megvalósítást továbbképzések, elektronikus tudástár által (Révész, 2019). A Komplex Alapprogram most lép a fő szakaszába, amikor is a legnagyobb méreteket ölt a köznevelési gyakorlatba lépve. 2018-ban 68 iskola vezette be, 2019-ben további 140 iskola lépett be a programba (Hegedűs, 2019). Eredményességének vizsgálata az elkövetkező években várható. A differenciált fejlesztéssel a tanulók saját ütemükben haladnak a mozgásanyag elsajátításában, ahol a nagyobb sikerélmény segíti őket hozzá a mozgásanyag megszeretéséhez.

3.4. Innovációk a testnevelésórákon az iskolákban

A mindennapos testnevelés egészségre gyakorolt hatásai miatt olyan orvosok is az ügy mellé álltak, mint Somhegyi Annamária, akinek nagy szerepe van az iskolai egészségprogram (TIE) kidolgozásában és utánkövetésében, és a testnevelés tanórákhoz javaslatként már 1995-ben kidolgozta munkatársaival a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyagot. A gyakorlatba való bevezetését követő évtől hatékonyságát már vizsgálták is. Újdonsága a kutatásnak az eddigiekhez képest az, hogy nemcsak megtekintéssel, hanem eszközös, objektív módszerrel is megvizsgálta és követte a vizsgálatban részt vett tanulók gerincének állapotát. A gyakorlatok folyamatos és tudatos alkalmazásával a kontrollcsoporttal szemben jelentősen csökkent a tartáshibás gyermekek aránya, erősödtek a tartásért felelős izmok (Somhegyi, 2014).

Vannak diákok, akiknek egészségügyi okokból normál testnevelésóra helyett vagy mellett gyógytestnevelésre is kell járniuk. Mivel ez náluk az óraszám emelkedésével járhat együtt, kísérleti jelleggel a Döbröközi Általános Iskolában innovatív módszerként próbálták ki a kéttanáros modellt a mindennapos testnevelés során, ahol a hagyományos testnevelés részeként jelenik meg a gyógytestnevelés is (Vezér, A. Schmidt és K. Törő, 2017). Ez a modell a 2017/18-as tanévben a 3. és 5. osztályban délelőtti, heti 3 tanórában került bevezetésre. Fontos volt a szakemberek oktatásmódszertani tudásának összhangja, együttgondolkodása, kooperációja. A hatékonyság kutatása során bizonyítást nyert, hogy a kéttanáros modell segítségével csökkentették a tanulók iskolai terheit, az órák integráns részeként valóra válhatott az addig külön tartott gyógytestnevelés-óra. Módszertani gazdagodás valósult meg az együttgondolkodás, megbeszélések, közös óratervezés során.

Sokszor a helyi nehézségek kiküszöbölésére kerülnek be a helyi tantervbe olyan mozgásanyagok, melyek eddig nem voltak általánosak a testnevelési tanórákon. Pl. egy egri sporttagozatos általános iskolában az úszóklubbal kötött szerződés alapján minden évfolyam diákjai úszni és vízilabdázni járnak testnevelésórai keretek között az egri vizes létesítményekbe (Láng, 2019).

Érdekes kezdeményezés egy budapesti általános iskola részéről, hogy korcsolya- és jégkorongoktatást vezetett be (Net 4: Jégkorongoktatási tanterv, 2013) az alapján, hogy a NAT 2012.I.2.1 pontja kimondja, hogy az iskolák más helyszínen is folytathatnak különféle egyéb jellegű sportoktatást a heti öt órából legfeljebb heti két órában. Ezt a lehetőséget kihasználva az általános iskolás diákok jégkorong sportági utánpótlás-nevelési keretek közt tanulják a sport alapjait. A „speciális sportági célkitűzések és lehetőségek azonban sok tekintetben segíthetik a nem sportiskolai jelleggel működő közoktatási intézményeket is abban, hogy jó színvonalon és könnyebben megszervezhessék a valódi mindennapos testnevelést.” (Takács, Béres és Benczenleitner, 2019) Vizsgálatuk eredményeként elmondható, hogy mindkét iskolának nagyon jól jött a kívülről kapott segítség, mivel a mindennapos testneveléshez szükséges tárgyi és személyi feltételek terén is gondok lettek volna nélküle. Minden évfolyamon 2 testnevelésórát így külső helyszínen, külsős szakemberek bevonásával valósítanak meg. A diákok és a szülők többsége is pozitívan állt a mindennapos testnevelés bevezetéséhez ebben a budapesti általános iskolában, az igazgatónő teljes mértékben egyetért a koncepcióval, véleménye szerint a gyerekek számára kifejezetten előnyös a napi sportolás bevezetése. A megkérdezettek döntő hányadánál pozitív fogadtatásra talált a jégkorong és korcsolya az oktatás során, megvalósult az a cél is, hogy megszerettségük a sportot a diákokkal, és talán a jövő igazolja, hogy a változatos sportok hatására egész életükön át fizikai tevékenységeket akarjanak majd végezni.

Más intézmények is szenvednek infrastrukturális gondokkal, ha több osztálynak van egyszerre testnevelésórája. H. Lakó Judit és munkatársainak kutatásai ezért az outdoor területére fókuszálnak, azon belül is a különböző tantervi szabályozók vizsgálatával a külső helyszínen tartható testnevelésórák lehetőségeit veszik számba, ezek segítségével kiváltható lehet a kapacitáshiány, viszont élményt nyújt a diákok számára, mint pl. a tájfutás oktatása, a túrázás (H. Lakó, B. Bába, Nagy és Müller, 2018). Foglalkoznak azzal, hogy hogyan vonhatóak be az IKT-eszközök az órák tananyagába abból a célból, hogy ezzel is kiszolgálják, illetve felhívják a digitális nemzedék figyelmét a tájékozódási sportok értékeire. (H. Lakó, Varga és Fodor, 2019). Arra jutottak, hogy sokkal több lehetőség adódik a tantervben a szabadtéri sportok űzésére, mint ami konkrétan, nevesítve megjelenik a törvényi szabályozók tartalmi elemeiben.

A Kincsem Nemzeti Lovas Program kezdeményezésére a 2012/13-as tanévtől a kormányzat rendelkezése alapján bevezetésre került az iskolai lovasoktatás. Egy meg nem nevezett iskola vizsgálata során azt a következtetést vonták le a kutatást végző hallgatók, hogy az iskolai lovaskultúra oktatása igen népszerű mind a gyerekek, mind a szülők körében, de szervezésbeli és lebonyolításbeli változtatásokra lesz szükség a jövőben. A nagy létszámú osztályokat egyszerre nem tudnak foglalkoztatni a lovardában, a legjobb megoldás a csoportbontás során figyelhető meg (Fodor, Domokos, 2018).

Egy Debrecenben végzett előkutatás az egyházi fenntartású középiskolákat vizsgálta, ahol a tanárok jó ötletnek tartják a mindennapos testnevelést

a nehézségek ellenére is (Csinády, 2014). Mindegyik iskola a 3+2-es modellt követi. A legváltozatosabb programokat az a középiskola nyújtja, mely sporttagozatos iskolává szeretne válni, ezért a DSI-vel együttműködve lehetőségük van kispályás futball mellett jégkorongozni, karatézni és önvédelmet tanulni. Ebben az intézményben a 2014-es vizsgálat szerint a történelem szakos tanár íjászatot oktat házon belül, tanulóival versenyekre is eljártak. Tartottak még az iskolában barantát, amit később felváltott a birkózás és szablyavívás oktatása.

A tánchoz mint testnevelési tananyaghoz való hozzáállást vizsgálta a testnevelők részéről Hamar Pál és munkatársai. Arra a következtetésre jutottak, hogy ugyan elfogadják a testnevelők a tánc oktatásának fontosságát a „ritmusérzék fejlesztése, zene, szép mozgás, esztétikum; mozgáskoordináció, ügyesség és állóképesség fejlesztése; felszabadultság érzése, öröm- és élményszerzés; divatos; társas kapcsolatok kiépítése” szempontjából (Hamar, Karsai, Prihoda és Soós, 2018), viszont túlságosan tanárfüggő a testnevelés mozgásanyagába a különböző táncstílusok beemelése, és a pedagógusok többsége nincs felkészülve az oktatására.

Vizsgált a testnevelés tanórára érdemes bevinni a zenét akkor is, ha nem a tánc tanítása a cél, mivel a zenei élmény több pozitívumot is hordoz magában. Motiváltabbá teszi a tanulókat, nagyobb kedvvel mozdulnak meg a tanórán, befolyásolja a csoport hangulatát, feszültségoldó hatással bír, érdekesebbé teszi a testnevelést, kevésbé érzik a fáradtság tüneteit, pozitív élményük alakul ki a testmozgásról, ami később az iskolán kívüli életükre is hatással lesz. Az előbb említett zene és testmozgás kapcsolatát vizsgálta Pálhidai és Meszlényi-Lenhart, akik külföldi szakirodalom eredményeire alapozva végeztek kutatást, mivel nem igazán találkoztak magyar nyelvű szakirodalommal a témában. Eredményeik publikálása során megfogalmazódott bennük az a cél, hogy minél több testnevelő figyelmét felhívják a zenére mint motiváló tényezőre, mely által hatékonyabb órákat tartva a diákok érdeklődése felkeltethető, aktívabb részvételre ösztönözhetőek a tanórákon. (Pálhidai, Meszlényi, Lenhart, 2017).

4. Összefoglalás

A mindennapos testnevelés bevezetése az iskolaügy minden szereplőjének felkeltette az érdeklődését, és hangot adtak véleményüknek. Fontosságát elismerik, kivitelezésének megvalósulásával nem minden szereplő ért egyet. A kutatások azt bizonyítják, ahol az iskola vezetése elköteleződött a sportolás fontossága iránt, ott a szülők és nevelők is jobban elfogadják a mindennapos testmozgás tényét. Infrastrukturális és személyi nehézségek ellenére az elhivatottabb iskolák megoldást találtak a testnevelésórák kivitelezésére, és kihasználják a szabadtéri sportok által nyújtott lehetőségeket, bevonják külsős szakemberek segítségét, ami által jégkorongozni, vízilabdázni, küzdősportolni stb. tanulhatnak a diákok.

Olyan példa is akadt, ahol nem testnevelés szakos tanár oktatott íjászatot nagy sikerrel. Ahol művészeti iskola is kapcsolódik az intézményhez, a tánc iránt érdeklődő tanulók kiválthatják a testnevelés 2 tanóráját táncsal, és több helyen élnek a lehetőséggel a diákok, hogy egyesületek által kínált és kiválasztott sportok űzésével helyettesítsék a délutáni testnevelés 2 tanóráját, és iskolai keretek között csak a délelőtti testnevelésórákon vesznek részt.

A legtöbb testnevelő fontosnak tartja a továbbképzések által nyújtott innovatív, a Z generációhoz (és már beléptek az iskola alsó tagozatába az alfa generáció első képviselői) alkalmazkodó módszerek elsajátítását, alkalmazását, változatosabb mozgásmódokkal színesített testnevelésórák szervezését. Régóta ismert, hogy a tanulóknak igénye van az újabb és újabb mozgásos ismeretek elsajátítására, amivel motiválhatóbbakká válhatnak, megszeretik a mozgást, az aktív életmódot, és ami szükségleteikhez és igényeihez igazodik (Bognár, 2009).

Fel kell hívni a figyelmet a zene és a mozgás kapcsolatára, alkalmazhatóságára még akkor is, ha az óra célja nem a táncos mozgásformák oktatása. Mivel kevés tanulmány mutatja be a testnevelésórákon az új, kedvelt mozgásformák gyakorlati tapasztalatait, több vizsgálatot kell végezni az elkövetkezőkben az innovatív mozgásformák kutatásával kapcsolatosan, a jó gyakorlatokat be kell mutatni, de nem csak a szakma számára, eredményeket folyamatosan szükséges publikálni a sportmozgások iránti elköteleződés, a testnevelés elismertségének növelése érdekében.

Konklúzió

A tanulmányunk célja a jó gyakorlatok bemutatása mellett az innovációs törekvések által a testnevelés tartalmi megújulását elősegítő módszerek, a tanárok munkáját segítő továbbképzések tapasztalatairól született kutatások összegyűjtése és elemzése volt. Az iskolák elkötelezettek a mindennapos testnevelés fontossága mellett, a testnevelők törekednek óráikat a lehetőségekhez képest változatossá tenni, új mozgásanyagot beépíteni a helyi tanmenetbe, amit a szervezett továbbképzések magas részvételi száma is bizonyít. A jövőben érdemes lenne folytatni a kutatómunkát a testnevelésben alkalmazott innovációk révén szerzett újabb tapasztalatokról a tanulók, testnevelők és az iskolavezetés szemszögéből. Még kevés tanulmány született arról, hogy a tananyagfejlesztésekre épülő képzések és a minőségi testnevelés elérése érdekében szervezett továbbképzések mennyire bizonyultak hatékonynak a mindennapos munkában, az ott megismert új módszertanok mennyire valósíthatók meg az általános iskolák mindennapjaiban, alkalmazzák-e a képzés során elsajátított mozgásanyagokat.

Felhasznált szakirodalom

- A tanács egészségvédő testmozgás ágazatközi előmozdításáról szóló ajánlása. (2013). *Európai Unió Hivatalos Lapja*, 2013/C 354/01. doi:10.3000/19770979.C_2013.354.hun
- A Tanács következtetései az oktatásnak és a képzésnek az Európa 2020 stratégia végrehajtásában játszott szerepéről. (2011). *Európai Unió Hivatalos Lapja*, C70/1. doi:10.3000/1725518X.C_2011.070.hun
- Bartha Zsolt és Bartha Enikő (2018): Az oktatók és tanárok sportszakmai továbbképzése a felsőoktatásban: A modern sportágak jelene és jövője. In: Karlovitz János Tibor (szerk.): *Elmélet és gyakorlat a neveléstudományok és szakmódszertanok köréből*. International Research Institute sro, Komárno, Slovakia, 2018. DOI: 10.18427/iri-2018-0039
- Bognár József (2019): A testnevelés értéorientációja. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 100–108.
- Bognár József (2009): Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In: Szatmári, Zoltán (szerk.) *Sport, életmód, egészség*. Budapest, Magyarország: Akadémiai Kiadó, 662–668.
- Borbély Szilvia (2019): A mindennapos testnevelés implementációjának megítélése az Észak-Alföld régióban. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 37–55.
- Csányi Tamás (2019): Szemelvények az utóbbi 10 év iskolai testnevelés-oktatását szabályozó európai tantervi irányzatokból – Következtetések a mindennapos testnevelés tartalmi fejlesztése érdekében. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 16–36.
- Csinády Rita Veronika (2014): Ismét legyen rögeszme az eszme: ép testben ép lélek. *Mediárium* 8. évf. 1-2. sz. (2014.), 39–56.
- Dobi Bernadett és Bácsné Bába Éva (2018): A mindennapos testnevelés megítélése általános iskolások, szüleik és tanáraik szerint egy iskolai vizsgálatra alapozva. *Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből – Fókuszban az egészség*. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen.
- Erdész Ákos (2019): Szülői elvárások a mindennapos testnevelés bevezetését követően. In: *Prevenió, intervenció és kompenzáció*. HuCER 2019 absztraktkötet Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete Budapest, 2019.
- Fehér-Borsos Anita (2014): Aerobik minden szinten. In: Morvay-Sey Kata (szerk.) *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs.

- Fehér-Borsos Anita, Morvay-Sey Kata, Prókai Judit, Szentgyörgyvárné Juhász Ivett, Vass Livia (2014): *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs.
- Fehérvári Anikó és Híves Tamás (2019): A mindennapos testnevelés iskolai feltételei. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 118–127.
- Fintor Gábor (2016a): A mindennapos testnevelés implementációja nyíregyházi általános iskolákban. *Magyar sporttudományi szemle 1: (XIV) pp. 48–62*.
- Fintor Gábor (2016b): Tanulói nézetek a mindennapos testnevelésről észak-alföldi általános iskolákban. in: Kovács Klára (szerk.): *Értékkeremtő testnevelés: Tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében*. 24–35. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Fintor Gábor (2016c): A mindennapos testnevelés implementációja észak-alföldi általános iskolákban. In: Bíró Melinda (szerk.) *Tanulmányok a Sporttudományok Köréből*. Eger. 179–198.
- Fintor Gábor (2017): A mindennapos tanórai testnevelés szubjektív helyzete az észak-alföldi régió tanulóinak körében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 18 (72), 4–10
- Fintor Gábor (2019a): A mindennapos tanórai testnevelés eredményei. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 20 (78). 27–34.
- Fodor Viktória, Domokos Mihály (2018): Az iskolai lovasoktatás helyzete a mindennapos testnevelésben. In: Molnár, Andor; Szász, András; Győri, Ferenc; Katona, Zsolt; Csetreki, Rita Renáta; Alattyányi, István (szerk.) *Sporttudományi absztraktok*. pp. 37–38. Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, Szeged.
- Fügedi Balázs, Bognár József, Kovács T. László (2019): A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. *ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE: SECTIO SPORT* 46, 47-55, 9. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.47>
- Gombocz János (2019): A testnevelés, az iskolai sport. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 7–15.
- Hamar Pál (2012): „MindenNATos” testnevelés. *Új Pedagógiai Szemle* 62. 11-12. szám, 87–97.
- Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervelmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.

- Hamar P, Karsai I, Prihoda G, Soós I (2018): A torna, a ritmikus gimnasztika, a tánc és az aerobik mozgásformák helye és szerepe az iskolai testnevelésben a testnevelést oktatók véleménye alapján. In: Hamar, Pál, Köpf, Károly (szerk.) *Mozgás – biológia – sport – tudomány: Tanulmányok a 47. Mozsárbiológiai Konferencia előadásából*. Budapest, Magyarország: Magyar Edzők Társasága, (2018) pp. 62–74. 13 p.
- Hamar, P., Prihoda, G, Karsai, I. (2018): Adalékok az iskolai testnevelés tananyag-kiválasztásához. *Iskolakultúra*, 28. (3-4), 28–38. DOI: 10.17543/ISKKULT.2018.3-4.28
- Hegedűs Mihály (2019): „A programot alakítsuk az iskolához, és ne az iskolát a programhoz” Interjú Révész Lászlóval. *Új Köznevelés* 75. évfolyam – Különszám, 2019.
- H. Ekler Judit (2016): Projekt mint tananyag-feldolgozási lehetőség a testnevelésben. *Sporttudományi Szemle* 17. évf. 67. 2016/3 38–45.
- H. Ekler Judit (2018): Tananyag feldolgozás a testnevelésben projekt módszerrel – a projektési. Sport- és egészségtudományi füzetek. 2018. 2. évfolyam. 4. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 15–29. DOI 10.15170/SEF.2018.02.04
- Herpainé Lakó Judit, Bácsné Bába Éva, Nagy Zsuzsa, Müller Anetta (2018): Tantervi lehetőségek a tájékozódás és a turisztika oktatásában. *Képzés és gyakorlat* 2018.16. évfolyam 1. szám. 73-82.
<https://doi.org/10.17165/TP.2018.1.8>
- Herpainé Lakó Judit, Varga Attila, Fodor Éva (2019): A tájékozódási sportok helye és szerepe a mindennapos testnevelésben. In: Magyar, Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete (szerk.) *Prevenió, intervenció és kompenzáció: HuCER 2019 Absztraktkötet*. Budapest, Magyarország: Hungarian Educational Research Association (HERA), Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete (HERA), p. 226.
- Huszár Anikó és Bognár József (2006): Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, 56. 6, 107–114.
- Kovács Klára, Moravec Marianna, Nagy Ágoston (2019): Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 87–99.
- Meszlényi Emese (2017): Vizsgálat a 2012-ben bevezetett mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósításáról a szegedi iskolák körében. *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2017. 1. évfolyam. 1. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 44–55. DOI:10.15170/SEF.2017.01.01

- Láng Éva (2019): *Tánc-Iskola*. Fiatal kutatók és tudomány konferencia. 2019. nov. 30., Eger.
- Meszlényi Emese, Urbinné Borbély Szilvia, Seregi Ernő, Morvay-Sey Kata, Rétsági Erzsébet (2017): A mindennapos testnevelés néhány kérdésének vizsgálata. *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2017. 1. évfolyam. 1. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 8–18. DOI:10.151.70/SEF.2017.01.01
- Morva-Sey Kata, Mitzinger Kitti, Vass Livia (2017): A Küzdősportok, önvédelem” témakör oktatásának kérdőíves, követéses vizsgálata pécsi testnevelő tanárok körében. *Új Pedagógiai Szemle* 2017. 3-4. szám, 33–49.
- Morvay-Sey Kata, Rétsági Erzsébet (2017): A mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósulásának vizsgálata a pécsi iskolákban. *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2017. 1. évfolyam. 1. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 19–29. DOI:10.151.70/SEF.2017.01.01
- Pál Katalin, Császár Judit, Huszár Anikó, Bognár Józse (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 55:6, 25–32.
- Pálhidai Anetta, Meszlényi, Lenhart Emese (2017): A zene és a fizikai aktivitás kapcsolata a mindennapos testneveléstükrében. Fókuszban a sporttudomány és a testnevelés In: *Sportszakmai tanulmány- és szakkikgyűjtemény*. László Ferenc Sporttudományi Kutatóműhely IV. kötet. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged 112–127.
- Pignitzkyné Lugos, I. és Lévai, P. (2014): *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.) Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Prókai Judit (2014): Bevezetés a divattáncok világába. In: Morvay-Sey Kata (szerk.), *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet 66–84.
- Révész László (2019): A Komplex Alapprogram Testmozgásalapú alprogramjának kapcsolata a mindennapos testnevelés megvalósítási lehetőségeivel. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 109–118.
- Somhegyi Annamária, Lazáry Áron, Feszthammer Artúrné, Darabosné Tim Irma, Tóthné Steinhausz Viktória, Boja Sára, Szilágyi Ágnes, Varga Péter Pál (2014): A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyag beépítése a testnevelésbe. *Népegészségügy* 92: 1 pp. 11–19. 9 p.

- Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2019): A mindennapi testnevelés fittségi hatásai alsó és felső tagozatos fiúknál: homok a gépezetben. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 56–69.
- Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2018): Effects of daily physical education participation on the somatic and motoric development of young students. *Hungarian Educational Research Journal (HERJ)* 8:2, 24–38.
- Takács Alexa, Béres Sándor, Benczenleitner Ottó (2019): Innováció a mindennapos testnevelésre: a korcsolya- és jégkorongoktatás bevezetésének tapasztalatai. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 128–139.
- Tóth László, Zala Borbála, Benczenleitner Ottó, Reinhart Melinda (2019): Testnevelő mentortanárok mindennapos testneveléssel kapcsolatos attitűdjének vizsgálata személyiségük, énhatékonyságuk és intézményük szervezeti kultúrája tükrében. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 70–86.
- Urbinné Borbély Szilvia és Seregi Ernő (2017): 160 intézmény testnevelő munkaközösségének véleménye a mindennapos testnevelés bevezetéséről, jelenlegi helyzetéről (Szabolcs-Szatmár-Bereg megye, Borsod-Abaúj-Zemplén megye és Hajdú-Bihar megye) *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2017. 1. évfolyam. 1. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 30–44. DOI:10.15170/SEF.2017.01.01
- Vass Livia (szerk.). (2019) *Speciális fejlesztési módszerek az iskolai testnevelésben és sportoktatásban* – fókuszban a differenciálás és az adaptáció. pp. 1–96. 96 p. Az azonos című, Magyar Diáksport Szövetség által akkreditált továbbképzéséhez írt távoktatási tananyag.
- Vezér Katalin, Andikné Schmidt Mária, Korélyné Törő Mária (2018): Jógyakorlat, avagy „Kéttanáros Modell” a mindennapos testnevelés rendszerében. *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2018. 2. évfolyam. 4. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs 47–53. DOI 10.15170/SEF.2018.02.04
2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről. *Magyar Közlöny*, 2011. 162. szám, 39622–39695
- 110/2012 (VI.4) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. *Magyar Közlöny*, 2012. 66. szám, 10635–10847.

Internetes források:

Net 1: Tesim kiadványok:

<http://www.mdsz.hu/tesi/tesim-kiadvanyok/>

Net 2: MDSZ továbbképzés eredménybeszámoló: (http://www.mdsz.hu/page/5/?bnh_event_date=2017-06-04)

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 2: Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei:

<http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/mindennapos-testneveles>

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 3: Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. 30 órás akkreditált pedagógus-továbbképzés minőségbiztosítási kérdőív értékelése

<https://docplayer.hu/10383407-Mindennapos-testneveles-alternativ-lehetosegei-30-oras-akkreditalt-pedagogus-tovabbkepzes-minosegbiztositasi-kerdoiv-ertekelese.html>

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 4: Jégkorong sportági tanterv: http://nupi.hu/download/sportiskola/sportagi/jegkorong_sportagi_tanternv.pdf

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 5: Kincsem – Nemzeti Lovas Program: http://www.lovasok.hu/upload/Kincsem_Nemzeti_Lovas_Program.pdf pp.19.-21

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 6: Mefs továbbképzés adatai

https://mozduljra.hu/cikk/felsooktatas_testnevelese_modern_sportagak_tovabbkepzes

Letöltés: 2019. 11. 11.

51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelete

<http://kerettanternv.ofi.hu/>

Letöltés: 2020. 01. 02.

Levelező szerző:

Láng Éva

Eszterházy Károly Egyetem, Eger

langeva.tanc@gmail.com

MÁCSÁR GÁBOR

AZ EGYETEMI LEMORZSOLÓDÁS ELMÉLETI ÖSSZEFÜGGÉSEI ÉS RENDÉSZETI VONATKOZÁSA

macsarekszer@gmail.com

*Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola,
levelező hallgató, Eger*

*Rendőrségi Oktatási és Kiképző Központ, Képzésirányítási Szervek,
Rendőrségi Szabadidő- és Sportcentrum, Budapest*

Absztrakt

A rendészeti lemorzsolódás egyik legnagyobb problémája, hogy ugyan a Nemzeti Közszeroláti Egyetem rengeteget tesz a diákságért, nincs igazán megfelelő eszköz az intézet kezében a gondosan kiválasztott hallgatók megtartásához. Ennek okán egyre nagyobb igény van az átfogó, összegző kutatási közlemények eredményeire, következtetéseire és ajánlásaira. A megfelelő módszertani elvek alapján elkészített átfogó tanulmányok új megvilágításba helyezik a teljes kutatási területet, így megbízhatóbb lehetőség nyílik a lemorzsolódás aspektusainak feltárására és a problémakör valamennyi érintettjének szempontjából megfelelő megoldások megtalálására. Összefoglaló munkánkban szigorú protokoll alapján elemeztünk és értékeltünk 60 kutatási háttérrel rendelkező színvonalas munkát az elmúlt 5 év vonatkozásában. Az átfogó tanulmány rávilágított, hogy mely területek további vizsgálatára érdemes fókuszálni a lemorzsolódás kutatásait.

Kulcsszavak: egyetemi lemorzsolódás, rendészet, rendszerezett irodalmi áttekintés

Abstract

One of the biggest problems with law enforcement dropouts is that while the National Civil Service University is doing a lot for its students, there isn't really a proper method in the hands of the institute to keep carefully selected students. As a result, there is a growing need for comprehensive, summary research findings, conclusions and recommendations. Comprehensive studies based on appropriate methodological principles shed new light on the whole field of research, thus providing a more reliable opportunity to explore aspects of dropout and find solutions for all stakeholders. In our summary work, we analyzed and evaluated high-quality work with 60 research backgrounds for the last 5 years based on a strict protocol. The comprehensive study highlighted which areas it is worth focusing on dropout research for further investigation.

Keywords: university dropout, law enforcement, systematic literature review

Bevezető

Az elmúlt években a publikációk mennyisége rendkívüli módon megnövekedett a lemorzsolódással kapcsolatban. A különféle orgánumban megjelenő tudományos minőségű közlemények az internet által elérhetővé teszik az új információt, ugyanakkor az átláthatatlan sűrűségű és olykor ellentmondásokkal teli adathalmaz nem könnyíti meg az információk használhatóságát. Mivel lehetetlen lépést tartani az új kutatási eredményekkel, így egyre nagyobb igény mutatkozik a szisztematikus irodalmi áttekintésekre.

Kutatásunk legfőbb célja, hogy az általunk lefektetett módszertani elvek mentén haladva feltárjunk olyan összefüggéseket, amelyek a rendészeti terület lemorzsolódásától eltávolodva, komplex módon, több szempontú megközelítéseket és tágabb látóteret adnak számunkra, továbbá az összehasonlító vizsgálat által közelebb visznek a problémakör feltérképezéséhez és az eredményes megoldások alkalmazásához.

Az összefoglaló munkák, amelyek kritikus irodalmi beszámolóknak tekinthetők, reméljük, hasznos információkkal szolgálnak a kutatók számára. Ez a kíváncsi azonban csak akkor állja meg a helyét, ha az információk logikai felépítése és a következtetések levonása kellően átgondolt, logikai elveknek megfelelő módon kerül rögzítésre. Azok a szerzők, akik nem eléggé nyitottak és objektívek az adatok kezelésében és leválogatásában, számos esetben – természetesen nem szándékosan, – de sajátos módon foglalják össze elgondolásaikat, amivel személyes meggyőződésük és a véleményünkkel egyező adatok leválogatása miatt elveszítik az információk használhatóságát, ami jelentősen torzíthatja a kutatás végeredményét. Az összefoglaló közlemények célja, hogy megfelelő módszertan segítségével, széles spektrumú áttekintő irodalmi tájé-

koztatást nyújtsanak, és szigorú diagnosztikai protokoll alapján szisztematikus irodalmi áttekintést adjanak a kutatások szintéziséről, amivel további kutatások megindítását segíthetik elő, és a látókör kiszélesedése olyan összefüggéseket világíthat meg, amelyek korábban elkerülték a kutatók figyelmét. (Kamarási és Mogyorósy, 2015)

A lemorzsolódás kapcsán a rendszerezett áttekintő közlemény előnyeinek számbavétele vonatkozásában fontos, hogy az egyetemi lemorzsolódás komplex módon történő vizsgálata széles körű betekintést nyújt a megoldandó problémába. Az elbeszélő összefoglalóktól abban különbözik, hogy az összes tudományos értékű tanulmány szisztematikus legyűjtése által megismételhetővé teszi a kutatás folyamatát és annak eredményeit, ilyenformán bármikor reprodukálhatóságot biztosít, és hasonló eredményekre jut az ismételt vizsgálat is a kutatási módszerek pontos leírása által.

Pusztai Gabriella több kutatócsoport munkájában is részt vett (Kovács et al., 2018; Pusztai, Kovács, Hegedűs, 2019; Pusztai, Fónai, Bócsi 2019; Pusztai, Fényes, Szigeti, 2019), több szempontú kutatómunka jellemzi a területen a Debreceni Egyetemet vagy éppen a Pécsi Tudományegyetemet (Kovács et al., 2018; Engler, 2017; Pusztai, Fényes, Szigeti, 2019). A módszertani összefoglalások közül a lemorzsolódás tekintetében a legjobb elméleti áttekintést összefogó mű Szöllősi Gábor munkája, amely rendkívül jó támpontot ad a témakör megközelítésére. (Szöllősi, 2019)

A Nemzeti Közzolgálati Egyetem az elmúlt időszakban a többi egyetemhez hasonlóan magas lemorzsolódási mutatókkal rendelkezik. Az egyetemi pályaelhagyás problémája égető kérdés az intézmény eredményes működtetése miatt, ezért a rendészeti tagozat vezetése keresi a megoldást erre a komplex problémakörre. A rendészeti lemorzsolódás összefüggéseinek feltárásában felmerült a kompetenciák kérdése (Németh és Hegedűs, 2014) és a kiválasztás témaköre (Mogyoródi, 2016; Miskolci, Bársony és Király 2018; Márton, 2018), vagy az, hogy osztályfőnöki rendszer vagy a mentorálás a hatékonyabb a hallgatók perzisztenciájában (Sipos, 2018).

Célunk továbbá, hogy az egyetemi lemorzsolódás és a rendészet összefüggéseit vizsgálva megtaláljuk azokat a hangsúlyos pedagógiai természetű elemeket, amelyek összefüggésbe hozhatóak a rendészeti szakterület problémakörével, és ennek mentén megoldást nyújthassunk a rendészeti egyetemi lemorzsolódás kezelésére.

Módszer

A kutatással kapcsolatos torzító hatás kiküszöbölése és a kutatás reprodukálhatósága érdekében előre meghatározott kritériumrendszer alapján válogattuk be a tanulmányokat összefoglalónkhoz. Ezen protokoll segít a kutatást céljának fókuszban tartásában, valamint abban, hogy az irodalom keresése megismételhető folyamat legyen. A módszeresen kiválasztott tanulmányok kritikus

elemzés és értékelés alá kerülnek. Kutatásunk során kizárólag olyan műveket dolgoztunk fel, amelyek tudományos igényességgel összeállított és feldolgozott anyagok voltak, pl. tanulmány vagy tanulmánykötet, lektorált szakanyag, szakcikk, Országos Tudományos Diákkör versenyére készített cikk, konferencia-absztrakt, konferenciatanulmány, valamint szakértői összegzés.

Keresőmotorként a Google-t és a Google Tudóst alkalmaztuk. Az adatgyűjtéshez az egyetemi lemorzsolódás és a felsőoktatási lemorzsolódás kifejezéseket használtuk, amelyekre mintegy 1100 db találatot adott a Google. Finomításként beállítottuk, hogy csupán a 2015 és 2020 közötti anyagokat kínálja fel a webes felület. Mivel azonban még mindig túl sok anyagot kellett volna feldolgoznunk, úgy határoztunk, hogy a tanulmányok kiválasztásában az első 5 oldal (oldalanként tíz) anyagát veszünk górcső alá. A nem megfelelő tudományos igényű készített cikkeket kiszelektáltuk. A tanulmányköteteket, tudományos előadások absztraktjait és szimpóziumok anyagait szerzők és kutatási eredmények szerint dolgoztuk fel. Az anyagokat áttanulmányoztuk, és a legfontosabb eredményeket Excel táblázatban rögzítettük az áttekinthetőség és könnyebb feldolgozhatóság érdekében. A rögzítés módja szerző, kiadás dátuma, címe vagy tartalma, minta, módszer, eredmény, ajánlások, műfaj. A Google Tudós segítségével ugyanezen elvek mentén a rendészeti lemorzsolódás és az egyetemi rendészeti lemorzsolódás szóösszetételeket keresőkifejezésként alkalmazva 5 találati oldalon vizsgáltuk meg és rögzítettük a találatokat. Ezt követően metasztézisnek vetettük alá a rendszerezett adatokat, mivel ebben az esetben az adatok kvantifikálására nem volt mód, ezért szöveges összegzést alkalmaztunk. Az egyetemi szintű lemorzsolódás összefüggéseinek feltárását követően az általános érvényű módszerektől és eredményektől haladtunk a rendészeti specifikáció felé. A rögzített adatokat ezután témák és kutatási eredmények alapján csoportosítottuk és válogattuk, majd értékeltük.

A leírtak alapján áttanulmányozott írásművek heterogén összetétele, a vizsgált minta reprezentativitásának hiánya és számos kutatómódszertani hiányosság miatt eltérő megítélése lehet korlátja tanulmányunknak.

Eredmények

Az eredmények bemutatását a polgári egyetemek lemorzsolódásának megközelítésével kezdem, majd azt követően a rendészeti specifikum vizsgálatát prezentálom, és végül a kétféle megközelítést és kutatói eredményeket hasonlítom össze.

A kutatásunk eredményeként mintegy 60 kutatói anyagot dolgoztunk fel az egyetemi lemorzsolódással összefüggésben. A kutatók/kutatócsoportok által alkalmazott módszerek között a legnagyobb arányban a kérdőíves kikérdezést 29 esetben alkalmazták, ezen kívül dokumentumelemzést, interjút, tartalom- és adatbázis-elemzést, mintázatvizsgálatot végeztek, továbbá szakmai konfe-

renciakiadványokkal, összefoglalókkal próbálták azonosítani és feltárni a probléma forrását.

A munkák főleg részterületek feltárását célzó kisebb tanulmányok, pilot-kutatások, olykor konferencia-előadás anyagai, de találunk köztük recenziót, OTDK-dolgozatot, munkacsoportanyagot, továbbá tanulmánykötetet vagy átfogó összegző tanulmányt is.

Hazánkban az egyetemi lemorzsolódás fogalomkörének kutatása az egyetemi expanzióhoz köthető. Nincs közösen elfogadott álláspont a lemorzsolódás megítélésével kapcsolatosan, továbbá a témakör megközelítése sem egységes. Hiányosak és pontatlanok a fogalommeghatározások, ami szintén nem könnyíti meg a terület problémaköreinek behatárolását és ezáltal a problémamegoldás lehetőségeinek feltárását sem. (Magné, 2015; MRK, 2016; Engler, 2017; Miskolci, Bárány, Király, 2018; Pusztai, 2019; Józsa, 2019)

A kutatók valamennyien egyetértenek abban, hogy a felsőfokú lemorzsolódás témaköre komplex, összetett problémakör, mely több szempontú megközelítést és vizsgálatot követel a kutatóktól, kutatócsoportoktól. Eddigi vizsgálataink azt mutatják, hogy valóban összetett vizsgálatokra van szükség.

Számos kutató egyetért abban, hogy a motiváció témaköre mind hallgatói, mind pedig oktatói és egyetemi vezetési szinten is kikerülhetetlen vizsgálati terület. Véleményem szerint a lemorzsolódással kapcsolatos kutatás egyik kulcsterülete szorosan összefügg a külső és belső motiválás témakörével. A motiváció szoros összefüggésben áll a célok témakörével, amely így szintén megkerülhetetlen és vizsgálandó fogalomként jelentkezik a témában. (Lukács és Sebő, 2015; Csók és Hrabéczy, 2019; Józsa, 2018; Németh, 2018; Tóth, 2015; Kovács, 2019; Pusztai, Fónai, Bocsi, 2019; Magasvári és Szabó, 2019; Dunai, 2013; Mogyoródi, 2016; Márton, 2018; Miskolci, Bársony, Király, 2018)

Az egyetemek szempontjából az érdeklődők (leendő hallgatók) irányában rendkívül fontos a pontos tájékoztatás és az eredményes pályára irányítás, a „pályaorientáció”, valamint a felvételi eljárást megelőző középiskola típusa. Pl. gimnázium, szakközépiskola vagy szakiskola. (Tóth, 2015; Szigeti, 2020; Hegedűs, 2018)

A kutatók egy része a hallgatói perzisztencia egyik legfontosabb kérdésének a tanulmányi okokat, a pedagógiai módszerek optimális megválasztását, a tanulási módok alkalmazását, továbbá a korábbi hiányosságok (pl. szövegértési, olvasási és tanulásmódszertani ismeretek) meglétét tartja. Itt jelenik meg többek közt a modern pedagógiai elvek és módszertanok alkalmazásának témaköre. (Lukács és Sebő, 2015; Lendvai, Panyor, Hampel, 2019; Fényes, 2018; Kovács, 2018; Pusztai, Fónai, Bocsi, 2019; Hegedűs, 2018; Márton, 2018)

Több kutatás foglalkozik a gazdasági okok és nehézségek vonatkozásával, ami szintén visszavezethető a társadalmi státuszra és a családi háttérre. Az anyagi terhek egyaránt megjelennek állami, intézményi, családi és egyéni szinten is, ami a társadalom teljes vertikumára kihat. Ennek okán valamennyi érintett szereplő érdekelt az egyetemi képzés eredményességében. (Váradi, Demeter, Kovács, 2019; MRK, 2016; Ceglédi, 2019; Alter, 2019; Szöllősi, 2019;

Pázmány, 2018; Sipos, 2018; Hegedűs, 2018; Dusa, 2019) Ez a rizikófaktor érinti a rendészeti területet is.

A gazdasági kérdéskör következményeként a hallgatók egy része kénytelen munkát vállalni egyrészt az önköltséges tanulmányok finanszírozása, valamint a jobb életminőség biztosítása érdekében. Ennek a folyamatnak a túlsúlyba kerülése és a munkaerőpiac elszívó hatása következményként vehető figyelembe. (Kovács, 2018; Pusztai, 2019; Józsa, 2019 Váradi, Demeter, Kovács, 2019; MRK, 2016; Tóth, Ceglédi, Kovács, 2019; Lendvai, Panyor, Hampel, 2019;)

Az egyik jelentős lemorzsolódási tényezőként a családi háttér jelenik meg, ami egyrészt összefügg a szülők iskolai végzettségével, ezáltal a tanuláshoz való viszonyulással, másrészt mivel a szülők törekvéseivel szemben áll „személyes példájuk”, ezáltal a hallgatók nem tudnak azonosulni az előrevetített „kérdőjeles” előnyökkel. Ez nyilvánvalóan összefügg a tanulási szokásokkal és a személy szempontjából optimális tanulásmódszertan alkalmazásával is. Összefügg továbbá a szülői példa és minta másolódásával. Itt említhető meg a generációs problémakör, azaz hogy a digitális térben könnyedén mozgó generáció gyorsan kíván előrejutni, tanulni, tapasztalatot szerezni minden téren, ami megköveteli az online tananyag dinamikus fejlesztését, az információ digitális elérésének lehetőségét és a személyes oktatást kiegészítve a digitális tér oktatók általi rugalmas és rutinszerű felhasználását, tehát összefüggésben van a tanárok, oktatók képzésével is. Itt említhető meg egy másik összefüggés, amely a nyelvismerethez is kapcsolható, hiszen a nyelvtanulás költségei, különórák és oktatók alkalmazása jelentős terheket rónak a családokra. (MRK, 2016; Váradi, Demeter, Kovács, 2019; MRK, 2016; Ceglédi, 2019; Alter, 2019; Szöllősi, 2019; Pázmány, 2018 Pallay, 2019; Dusa, 2019; Sipos, 2018; Hegedűs, 2018, Pusztai, Fónai, Bocsi, 2019; Kristóf, 2019)

A kutatók egy része a megkapaszkodás nehézségét a családi háttér és származás oldaláról közelíti meg, és ebből az aspektusból felmerül a hátrányos helyzet, a társadalmi státusz, a szülők foglalkozása, valamint az elsőgenerációs értelmiség rizikófaktorai. (MRK, 2016; Pallay, 2019; Ceglédi, 2019; Dusa, 2019; Sipos, 2016; Hegedűs, 2018)

A lemorzsolódás tekintetében mindössze három kutatás foglalkozott a leginkább veszélyeztetett időszak megállapításával és behatárolásával, pedig ha ezt az időszakot figyelembe véve célzottan kapnak segítséget a hallgatók, nagyobb esélyük lehet az inkorporációra. (Dung, 2016; Sipos, 2016) A hallgatók mentórálása (choaching) szorosan összefügg a monitoringrendszer működtetésének személyes kontextusával. Néhány kutató és munkacsoport kifejezetten ajánlja ennek alkalmazását, sőt néhány egyetem eredményesen alkalmazza is ezt a hallgatói támogatást. (MRK, 2016; Csikósné, 2019)

Fontosnak tartjuk az egyetemek tekintetében a specifikumok figyelembevételét. A lemorzsolódás ugyanis részben összefügg az oktatásmódszertani hiányosságokkal. (Hegedűs, 2018; Márton, 2018)

Az intézmény és az intézményfenntartó nem fordít kellő figyelmet az egyetemi oktatók képzésére, az oktatók lemorzsolódására. A régóta várt és

elmaradt, szükségszerű megbecsülési rendszer reformja is várat magára. Az egyetemi tanárok javadalmazási rendszere elmarad a középiskolai tanárok szintjétől, ami jelentős feszültséget és tanárhányt okoz. (Rácz, Bebesi, 2013) Ez logikusan, látens módon ugyan, de hosszabb távon kihat többek között a tanár-diák viszonyra. (Váradi, 2019; Várhelyi-Nagy, 2018)

Hiányosságként állapítható meg, hogy a hallgatók véleménye nem jelenik meg markáns módon az eddigi kutatásokban. A lemorzsolódott, egyetemet elhagyó polgárok monitorozása elmarad, holott az intézmények érdekeivel egyezik a hallgatói nyomonkövetés. (Pallay, 2019) Ahol mégis, ott a generációs problémakör felé viszik el a kérdést (Márton, 2018).

Egy másik kérdéskör a felvételi szűrő szükségességének kérdése (jó, rossz, kell, nem), mivel a középiskolákból hozott tudás, ami az oktatás és értékelés összefüggéseiben vizsgálendő, elég heterogén képet mutat, így a felvételi szűrő szükséges és jónak mondható, hiszen a megfelelő kiválasztáson átesett, jó képességű hallgatók nagyobb arányban tudnak megfelelni a felsőoktatási színvonalának. (Németh, Hegedűs, 2014; Pusztai et al., 2019)

A nagyobb vizsgálati tapasztalattal rendelkező kutatótanárok, akik egy kutatói csoport munkáját vezetve állítanak össze kiváló minőségű tanulmánykötetet egy témában, átfogó képet nyújtanak, és számos aspektusból történő vizsgálati eredményeket közölnek. Ilyen a Debreceni Egyetem munkacsoportja által összeállított, 2018-ban készült (Lemorzsolódott hallgatók 2018), Kovács Klára és mtsai. által készített tanulmánykötet, amely 32 magyar és 5 külföldi egyetem lemorzsolódási kutatását foglalja magába. (Kovács et al., 2019) Ugyanilyen nagyszerű munka a 2016-os MRK munkacsoportjának összefoglalója, amely 22 egyetem vezetői közreműködésével keresi a kieső hallgatók problémakörének megoldásait. (MRK, 2016)

A témában korábban született összefoglaló munkák megkísérlik a hazai és külföldi tapasztalatokat összegezni, ajánlásokkal és megoldásokkal élni a problémakörök kezelésének tekintetében. Ezen művekben megjelennek a nemzetközi felsőoktatási célok, szakképzési irányok, a bejutás, bennmaradás és eredményesség témaköre, a társadalmi hatásmechanizmusok összetevői éppúgy, mint a vallásosságot vagy a nyelvtudást és a lemorzsolódás mintázatait vizsgáló tanulmányok. Egyetemi eredményességnek azt a produktumot tekinthetjük, amely az oktatás által a bemeneti állapothoz képest többlettudásként jelentkezik a kimenet, tehát az egyetem elvégzésének időpontjában. (MRK, 2016; Magné, 2015; Tóth-Bakos, Tóth, 2018; Ped. Konf. ONK, 2019; Váradi, Demeter, Kovács, 2019; Demeter, Karászi, 2018; Markos, 2019; Kovács, Váradi, 2019)

A sport és a civil szervezeti tagság, mint az önkéntes munka vagy a Hallgatói Önkormányzat szervezetében való tevékenykedés, pozitívan befolyásolja a hallgatók egyetemi inkorporációját, ahogyan a csoportos tevékenységek megkötő hatása érvényesül és hat az egyének lelki és fizikai stressztűrő képességére és kötődésére. (Kovács, 2018) Szöllősi Gábor a lemorzsolódást vizsgáló elméleti modellek áttekintő jellegű, összefoglaló tanulmányát adja. Nagyszerűen

bemutatja a nemzetközi trendek irányvonalait és a témakör megközelítésének képviselői által eddig alkalmazott modelleket és azok fejlődését. (Szöllősi, 2019) Az egyetemi hallgatók nemi összetétele érdekes összetevő, hiszen az elmúlt 10 év vonatkozásában végzett kutatás alapján a nők majdnem kétszer annyian végeznek a felsőoktatásban, mint a férfiak. (Demeter, Karászi, 2018, Pusztai et al., 2020)

Még ez idáig egyetlen kutatás sem tesz említést az egyetemi oktatói kar munka-pihenés-megújulás vizsgálatának viszonyára, ami áttételesen ugyan, de hatással lehet a lemorzsolódás folyamataira.

Rendészeti kutatások eredményei

A lemorzsolódás és a rendészet összefüggései tekintetében felmerül a pályaorientáció kérdése és annak hatékonysága, a fizikai, motoros képességeknek való megfelelés, a mentorálás szembeállítása az osztályfőnöki rendszerrel, a felvételi eljárást megelőző egyetemi tájékoztatás rendszere, továbbá a motiváció témaköre, az oktatók pályaelhagyása, az új generációk kihívásai és elvárásai, a vezető kiválasztása és a rendészeti kompetenciák, valamint a pedagógiai szemléletformálás és értékelés, végül a nemzetközi kitekintés. A cikkek tekintetében 4 db korábbi művet (2011, 2014, 2 db 2013-as) is beválogattunk a feldolgozásba, mivel elég szerény a szakirodalom a rendészeti téren.

Néhány gondolat erejéig vegyük sorra az imént olvasott problémaköröket.

1. Pályaorientáció kérdése és annak hatékonysága akkor tudna hatékonyan működni a képzés, ha egy jól működő minőségbiztosítási rendszere lenne. Az alapkiképzés a rendészeti tagozat vezetése szerint egy szükséges folyamat, ami a pályaalkalmasság része. Ha a lemorzsolódókat vesszük egy nagy halmaznak, akkor annak részhalmaza a kiégés és kiábrándulás miatti pályaelhagyók köre. A lemorzsolódás lehet végleges vagy időleges. Ha valaki visszatér a rendészeti hivatáshoz, akkor részlegesen, ha többé nem kerül vissza, akkor véglegesen lemorzsolódott. Érinthet hallgatót és oktatót is. A fogalmat kezelhetjük pozitívumként, hiszen a legjobbak maradnak a rendszerben. Kezelhetjük negatívumként, hiszen jó képességű hallgatóktól esik el a szakma. Ugyanakkor kezelhetjük semleges előjellel, ami szerint a kiválasztódás folyamatának része, és ugyan veszteséggel jár, de a haszon, melyet a „bennmaradó” kiválóságok által nyer a hivatás, ennél nagyobb. Az a felelősségteljes hozzáállás, és személyes elvárásaink is azok, hogy csak a legkiválóbbak képviseljék a rendészeti vezetés magas szintjeit. (Mogyoródi, 2016; Miskolci, Bársony, Király, 2018)

2. A fizikai, motoros képességeknek való megfelelés kapcsán az értékelési rendszer diszkriminatív hatása figyelhető meg, ami hátrányos helyzetbe hozza a férfiakat. A kondicionális képzés szükségszerű a rendészeti hivatás hatékony ellátása és a stressztűrő képesség, valamint a hektikus munkaterhelés szem-

pontjából. (Detre–Tibenszkiné, 2011; Várhegyi-Nagy Ildikó, 2018)

3. Elemzés tárgya a mentorálás szembeállítása az osztályfőnöki rendszerrel (Sipos, 2019). Molnár Katalin a motivációnak és a szöveges értékelésnek a pedagógiában alkalmazható módszereit fejti ki írásában. (Molnár, 2018)

4. A felvételi eljárást megelőző egyetemi tájékoztatás rendszere, hasonlóan a polgári képzésekhez, a rendészeti területen is jelentős szerepet kap, ugyanakkor gyakorlati hatékonysága még mindig nem a szakmai elvárásoknak megfelelő. (Mogyoródi, 2016, Márton, 2018)

5. A motiváció témaköre, egyéni, családi és oktatói vonatkozásainak jelentősége több rendészeti kutató munkájában megjelenik. A motiváció fókuszának középpontjában az egyetem szakterületeinek igényeinek és a hallgatók egyéni igényeinek megismerése áll. Ezek ismeretének tükrében a képzés közös irányvonalak mentén történő kialakítása vezethet eredményre a lemorzsolódás csökkentése érdekében. (Dunai, 2013; Hegedűs, 2018; Márton, 2018; Magasvári, Szabó, 2019)

6. Az oktatók pályaelhagyása a rendészeti pályát ért átalakulások, az új szolgálati törvény bevezetése és az oktatói munka nyugdíj időszakot követő szabályozása kapcsán determinálódott. (Rácz, Bebesi, 2013)

7. Az új generációk kihívásai és elvárásai a közelmúlt kutatásaiban az X és Y generációk sajátosságainak vizsgálatával szerepelnek. Az új generációk tulajdonságaira jellemző, hogy: okosak, éles eszűek, könnyen váltanak, nyelveket beszélnek, rugalmasak, rutinosan mozognak a digitális térben, terhelhetőek, sok odafigyelést igényelnek, tehát az oktatók felelőssége nagy. (Márton, 2018; Magasvári, 2019)

8. A vezető kiválasztás és a rendészeti kompetenciák témakörét kutatók a magyar viszonyokat a nemzetközi trendekhez és kutatási anyagokhoz igazítva alakították ki 12 vezetői kompetenciát. (Németh et al., 2014)

9. A pedagógiai szemléletformálás és értékelés vonatkozásában is született néhány tanulmány. Az egyetemek rendelkeznek a megfelelő modern oktatási elvekkel, eszközökkel és módszerekkel, amelyek alkalmazása szintén csökkentheti a lemorzsolódás mértékét. (Molnár, 2018; Márton, 2018; Hegedűs, 2018)

10. A nemzetközi kitekintés (Mogyoródi, 2016) mind a felvételi eljárás, mind pedig a hallgatók megtartásának szempontjából fontos. (Németh et al., 2014) A rendészeti szakterület kapcsolódása a nemzetközi kutatások, tapasztalatok tekintetében az, hogy a középfokú nyelvvizsga már bemeneti (felvételi) követelményként szerepel, a nemzetközi egyetemi szakképzési irányokhoz való idomulás (bolognai folyamat), vagy akár az eredményesség.

11. A rendészeti szabályozók, törvények, rendeletek, utasítások jelentősen befolyásolják a szakmai kiválasztás rendszerét, az egyetemi tanulmányok irányelveit és a teljes karrierív lehetőségeit. Véleményünk szerint jól szabályozott az NKE oktatási környezete. (Rácz, Bebesi, 2013; Márton, 2018)

12. A rendészeti szakmákra jelentkező női hallgatók aránya is pozitív változást mutat. A rendészeti szakokra felvételt nyert női hallgatók közel 40%-ot tesznek ki. (Mácsár, Bognár, Plachy, 2020)

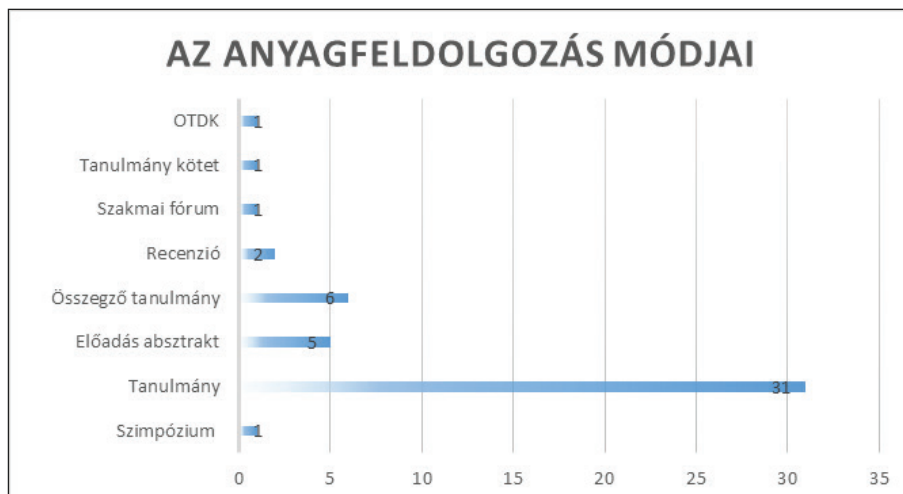
13. Meglátásunk szerint a lemorzsolódás egyfajta felsőoktatásból való kiábrándulás is, ami arra utal, hogy nem azt kapja az érdeklődő, mint amit az egyetemi képzéstől várna, tehát a szolgáltatás színvonala és módja nem egyezik az egyén általi elképzelésekkel, melyet néhány kutatás eredménye is alátámaszt. (Ceglédi, 2019; Józsa, 2019; Szöllősi, 2019) Ez ugyan a rendészeti cikkek vonatkozásában nem jelenik meg konkrétan, azonban összefüggések formájában felfedezhető.



1. sz. diagram

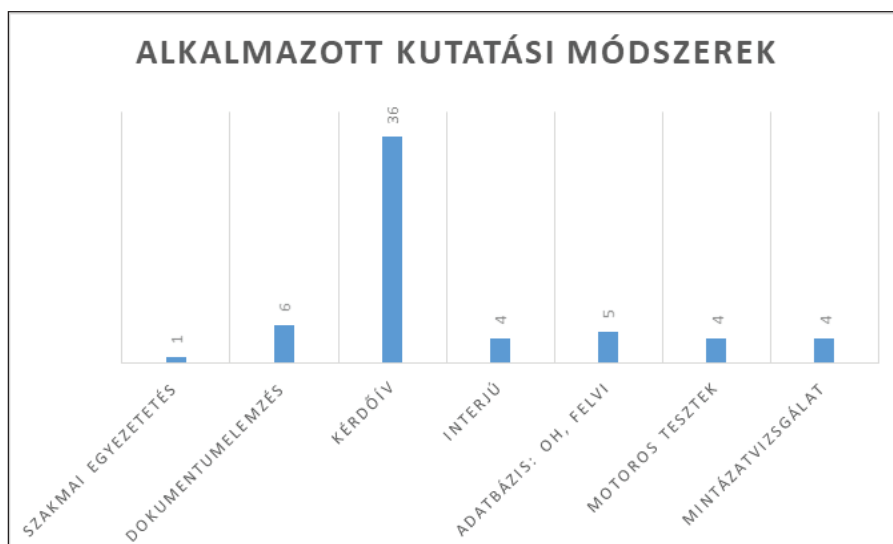
Az 1. sz. diagram a kutatás során feltárt hangsúlyos elemek tartalmát világítja meg számunkra, melyek közül a leginkább kiemelkedő a pedagógiai és motivációs vizsgálat, amely szorosan összefügg a felsőoktatási lemorzsolódással. A kutatott témák közül hangsúlyos az anyagiak és a szociális támogatás kérdésköre, ami a családi, baráti és egyéb társas kapcsolatok támogatására utal. Az érdekesség számunkra az, hogy bár a motiváció rendkívül hangsúlyos elem az összegző szakirodalomban, a célok kérdésköre mégis rendkívül alacsony értéket mutat. Ugyanez mondható el a mentorálásról is, ami közvetve összefügg mind a célokkal, mind pedig a motivációval, de a pedagógiával is.

A leválogatott cikkek, tudományos igényű szakanyagok az anyagfeldolgozás módját tekintve nyolc csoportba sorolhatók.



2. sz. diagram

A 2. sz. diagram azt mutatja meg számunkra, hogy kiemelkedő számban a tanulmányok szerepelnek az összegzésben (31 db), míg a tudományos áttekintő, összegző tanulmányokból 6 db, illetve az előadásabsztraktokból 5 db szerepelt. A továbbiakban az anyagfeldolgozás tekintetében egy-két módszer volt jellemző.



3. sz. diagram

A 3. sz. diagram a kérdőíves kutatási módszer szignifikancia életmód adja meg számunkra a többi alkalmazott kutatási módszerrel összefüggésben.

Maga a lemorzsolódás megítélése is megosztja a kutatókat és oktatókat, hiszen vannak, akik úgy ítélik meg, hogy egyértelműen rossz, vannak, akik pedig egy szükséges és kívánatos folyamat, a kiválasztás részeként tekintenek a témára. A gyakorlat próbájaként kezelik az intézmény elhagyását. (Márton, 2018; Miskolci, Bárány, Király, 2016) A tanárok véleménye is megoszlik ezen a téren, hasonlóságot tapasztaltunk, amit egy korábban rögzített interjúk vizsgálat kapcsán rögzítettünk.



4. sz. diagram

A 4. sz. diagramm azt mutatja, hogy a rendészeti kutatások vonatkozásában készült munkák leginkább lényeges eleme a motivációk és célok témaköre, melynek vizsgálata részben összefügg a generációt érintő problémakör feltárásával, ami kihat a hallgatói inkorporációra. Másodikként a pedagógiai módszerek innovációs igénye jelenik meg, melynek szerves része az értékelés és oktatásmódszertani kérdések vizsgálata. A rendészeti szakterület kutatói és oktatói fontos elemnek tekintik a hallgatók fizikai, kondicionális képességeinek monitoringrendszerét. A nemzetközi vonatkozású cikkek összefüggéseinek vizsgálata három cikkben jelenik meg, ami az előzetes tájékoztatás és felvételi vonatkozásokat, a lemorzsolódást a leendő munkakör betöltésének relációjában érinti. A jelenlegi rendészeti felsőoktatási rendszerben osztályfőnöki rendszer működik, a mentorálás véletlenszerűen jelenik meg, melyre igény mutatkozik. A pályaorientáció is felmerül kérdésként, ami fontos része lehet a jövőbeni kutatásoknak.

Megbeszélés

Javaslataink a jövőre nézve a következők; a motiváció rendkívül hangsúlyos terület a lemorzsolódást illetően, amely elválaszthatatlan összefüggésben áll a célokkal. A célok kapcsán elkerülhetetlen a személyes célok feltárása és az ahhoz vezető út tisztázása. Ez mind a polgári, mind pedig a rendészeti speciifikációjú képzésben részt vevő hallgatók esetében vizsgálandó téma. Érdeemes lenne a kutatást a hallgatói és a tanári oldalról is jobban, több szempont alapján elvégezni. Ennek egyik lehetősége a pedagógiai igények felmérése, ahogyan a hallgatók elvárásait is rendszeres időközönként érdemes monitorozni. Az igények figyelemmel kísérése és a szükségszerű pedagógiai megközelítési módok megválasztása javíthatja a megkapaszkodás eredményességét. A pályára irányítás hatékonyságának alapfeltétele, hogy konkrét elképzelés legyen azzal kapcsolatban, milyen kompetenciák mentén gondolkodik a megrendelő, tehát a szakma. A másik feltétel a széles körű, konkrét tapasztalati oldalról támogatott tájékoztatás, hogy a felvételre jelentkező leendő hallgatók releváns információk alapján tudjanak a szakmai területekre jelentkezni. Az egyetem rendészeti tagozata támogathatja a hallgatókat a pedagógiai módszerek helyes megválasztásával, így csökkentve a tanulmányi okok miatti lemorzsolódás kockázatát. A rendészeti munka egyik fontos alkotóeleme az olvasási és szövegértési készség magas szintjének megléte. Lehet, hogy ezt is vizsgálni kellene a jövőben. Lemorzsolódás leginkább veszélyeztetett időszakának behatárolása szintén fontos, hiszen azok a hallgatók, akik ekkor megkapják a kellő odafigyelést és elvárható segítséget, hálájukat kötődéssel és tanulmányaikkal, később szakmai eredményekkel honorálják. Figyelemmel a szakmai megrendelő igényeire érdemes lenne a gyakorlatorientált képzést erősíteni és a kiválasztás motoros képességeinek szintjeit és protokollját átgondolni. A hallgatók sport-, diákköri és egyéb szervezeti tagsága erősíti a kapcsolati tőkéjüket és ezáltal a megkapaszkodást az egyetemi életben, ezt is érdemes lenne a kutatások során vizsgálni.

Konklúzió

Kutatásunk fókuszában a Nemzeti Közszerológati Egyetem rendészeti és más polgári egyetemek lemorzsolódásának összefüggései és szakirodalmi hátter vizsgálata állt. Valamennyi egyetemhez hasonlóan magas lemorzsolódási mutatókkal rendelkezik az intézmény. Az egyetemi pályaelhagyás problémája aktuális kérdés az eredményes működtetéshez, ezért a rendészeti szakok vezetése várja a megoldást erre az összetett kihívásra. Kutatásunk legfőbb célja volt, hogy a megfelelő módszertani protokoll mentén haladva feltárja az összefüggéseket, amelyek a rendészeti lemorzsolódást „madártávlatból”, átfogó módon szemlélik, újszerű megközelítéseket és bővebb betekintést adnak számunkra, továbbá a tanulmányunkban olvasható összehasonlítások, értékelések és

ajánlások által közelebb visznek a problémakör eredményes kezeléséhez. Az új generációk tulajdonságainak és igényeinek megismerése mentén, a fő irányelvek, kompetenciák és szakmai elvárások megtartása mellett lehetőség nyílik egy olyan új vezetői réteg kiművelésére, amely minden eddigi elvárást felülmúlva képes megfelelni a jövő európai, legmagasabb szintű rendészeti követelményeinek. Az egyetemi oktatók képzése és lemorzsolódása nem része jelen kutatásunknak, azonban érdemes lenne megvizsgálni a perzisztenciát az oktatók tekintetében is, akár a kiégés (burnout), akár a megbecsülési rendszer várható reformjának összefüggésében. A tapasztalatok azt mutatják, hogy az erősebb kiválasztáson átesett hallgatók jobb beilleszkedési esélyekkel indulnak, és stabilabb megfelelésről tanúskodnak. Ami még hangsúlyos a lemorzsolódás ellentételezéseként, az a támogató család és a baráti közösségek megléte, az új pozitív baráti kapcsolatok kialakítása. Így van ez a rendészeti területen is, ahol a hallgatók arról számolnak be egy hamarosan megjelenő tanulmányunk kapcsán, hogy az új közösséget az „új családjuknak” tekintik. Ez a kötődés és egymás iránti felelősségvállalás magas szintje, ami a hivatástudatban és csapatban való tevékenykedésben, valamint az ezzel összefüggő bajtársiasságban ölt testet.

Szakirodalom

- Abári Kálmán, Balázs Katalin, Györffy Ágnes, Hegedűs Judit, Horváth Ferenc, Hőgye-Nagy Ágnes, Kurucz Győző, Malét-Szabó Erika, Münnich Ákos, Németh Ferenc, Petró Csilla, Zalai Noémi (2014): (Szerk.) Hegedűs Judit. Tanulmánykötet a belügyi vezető-kiválasztási eljárásról pp 5-9. ÁROP-2.2.17-2012-2013-0001
- Alter Emese (2019): A reziliencia és az egyetemi lemorzsolódás kockázatának vizsgálata leendő első generációs értelmiségiek körében, XI. Kiss Árpád Emlékkonferencia, Interdiszciplináris pedagógia múlt és jövő között, p 5. Kiadja: Kiss Árpád Archívum Könyvtára Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet, ISBN 978-963-490-125-9 Nyomta: Kapitális Kft., Debrecen
- Csikósné Maczó Edit (2019): Online segítséggel a hallgatói lemorzsolódás ellen - A Dunaújvárosi Egyetem Avatar-programjának bemutatása, Képzési Gyakorlat, 2019. 17. évfolyam 1. szám, <https://doi.org/10.17165/TP.2019.1.7>
- D. Molnár Éva - Gál Zita (2019): Egyetemi tanulmányaikat megkezdő hallgatók tanulási mintázata és tanulói profilja. Iskolakultúra, 29. évfolyam, 2019/1. szám pp 29-41. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2019.1.29>

- Detre Zoltán, Tibeszky dr. Fórika Krisztina (2011): Tisztjelölt hallgatók fizikai alkalmasság mérésének tapasztalatai és információtechnológiai támogatásának lehetőségei, Az NKE HHK Tudományos Folyóirata, Budapest, 2011. 4. évfolyam 4. szám pp 123-127.
- Doung Van Thinh (2016): A mentor rendszer szerepe a felsőoktatásban, Vállalkozásfejlesztés a XXI. században Budapest, 2016 pp 65 -82.
- Dunai Pál (2013): Repüléstudományi közlemények, XXV. évfolyam 2013. 2. szám, Online tudományos folyóirat, pp 498-503.
- Fenyves Veronika, Bácsné Baba Eva, Szabóné Szőke Réka, Kocsis Imre, Juhász Csaba, Máte Endre, Pusztai Gabriella (2017): Kísérlet a lemorzsolódás mértékének és okainak megragadására a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar példáján, Neveléstudomány, pp 5-14.
<https://doi.org/10.21549/NTNY.19.2017.3.1>
- Hegedűs Judit, Sipos Szandra, Molnár Katalin (2016): Hegedűs Judit (szerk.) A magatartástudomány helye és szerepe a rendészeti képzésben, Szemléletformálás a rendészeti képzésben, Az osztályfőnöki rendszer a rendészeti felsőoktatásban, A motiválás módszertani lehetőségei a felsőfokú rendészeti képzésben - korlátok, kihívások, lehetőségek Nemzeti Közzolgálati Egyetem, Budapest A kiadvány a KÖFOP-2.1.2-VEKOP-15-2016-00001 azonosítószámú, "A jó kormányzást megalapozó közszolgálat-fejlesztés" című projekt keretében készült el és jelent meg. pp 46-60.
- Józsa Gabriella (2018): Lemorzsolódási kockázatok a felsőoktatásba kerülés előtt, *Educatio* 27 (4), pp. 700-710. (2018)
<https://doi.org/10.1556/2063.27.2018.4.12>
- Józsa Gabriella (2019): Lemorzsolódási rizikófaktorok a felvételi adatbázis alapján, *Iskolakultúra*, 29. évfolyam, 2019/2-3. szám pp 3-21.
<https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2019.2-3.3>
- Kamarási Viktória, Mogyorósy Gábor (2015): Szisztematikus irodalmi áttekintések módszertana és jelentősége, Segítség a diagnosztikus és terápiás döntésekhez, *Orvosi Hetilap*, 2015. 156 (38) pp 1523-1531.
<https://doi.org/10.1556/650.2015.30255>
- Kovács Karolina Eszter (2018): A motiváció szerepe a felsőoktatási lemorzsolódásban és perzisztenciában, *Iskolakultúra*, 28. évfolyam, 2018/10-11. szám, pp 55-63.
<https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2018.10-11.55>
- Kovács Klára - Ceglédi Tímea - Csók Cintia - Demeter-Karászi Zsuzsanna - Dusa Ágnes Réka - Fényes Hajnalka - Hrabéczy Anett - Kocsis Zsófia - Kovács Karolina Eszter - Markos Valéria - Máté-Szabó Barbara - Németh Dóra Katalin - Pallay Katalin - Pusztai Gabriella - Szigeti Fruzsina - Tóth Dorina Anna - Váradi Judit (2019): Lemorzsolódott hallgatók. In: OKTATÁSKUTATÓK KÖNYVTÁRA 6. Debrecen, 2019.

Kristóf Zsolt (2019): Recenzió, Pusztai Gabriella, Szigeti Fruzsina (szerk.): Lemorzsolódás és perzisztencia a felsőoktatásban, Debreceni Egyetemi Kiadó, 2018.

Lendvai Edina, Panyor Ágota, Hampel György (2019): A mérnöki kar agrár és műszaki képzési területein történő lemorzsolódás okainak feltárása tárgyában készült kérdőíves felmérés eredményei, Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok, (2019) XIV. évfolyam, 1. szám, pp 205-210.
<https://doi.org/10.14232/jtgf.2019.1.205-210>

Levelező szerző:

Mácsár Gábor

Eszterházy Károly Egyetem, Doktori Iskola, Eger
macsarekszer@gmail.com

THÜR ANTAL

AGILITÁSTESZTEK AZ EDZÉS RÉSZÉKÉNT NŐI LABDARÚGÓK ÉS FUTSAL JÁTEKOSOK KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGÉNEK TEKINTETÉBEN AGILITY TESTS AS A PART OF TRAINING FOR WOMEN'S FOOTBALL AND FUTSAL PLAYERS IN THEIR CONDITIONING

Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Összefoglaló

A labdarúgás folyamatos fejlődése és gyorsulása, a mérkőzések és az azok közötti pihenőidő rövideége a kondicionális képességek magas szintjét követelik meg a játékosoktól. Mind a nagypályás labdarúgás, mind a futsal – mely szűkített térben és időben folyik – komplex természete miatt a sportolóktól a képességek megfelelő arányú és minőségű kombinációját feltételezi, ami ráadásul posztspecifikus. A labdarúgók a játékhelyzettől függően általában nem egyenes vonalú futást végeznek, hanem valamilyen irányváltoztatást magában foglaló összetett mozgást. A játékosok az egyes játéksituációkban folyamatos lassításra, gyorsításra és irányváltoztatásra vannak kényszerítve, amit a lehető leggyorsabban és koordináltabban kell végrehajtaniuk. Az irányváltoztatásokkal, illetve gyorsításokkal, lassításokkal végzett nagy sebességű mozgások eredményes végrehajtására való képességet a nemzetközi sporttudományos szakirodalom agilitás címszó alatt tárgyalja.

A kutatások gyakran vizsgálják az agilitás és más kondicionális képességek közötti összefüggéseket. Jelen vizsgálat célja, hogy bizonyítsa, hogy a labdarúgásban használt agilitást mérő tesztek edzéselemként való alkalmazása fejlődést okoz-e gyorsaság, a dinamikus láberő, illetve az agilitás képességében. Ennek megfelelően az általunk edzett női labdarúgókat 10 héten át az edzés során különböző tesztekkel terheltük. Heti 3 alkalommal az edzés részeként a labdarúgásban elfogadott Illinois, T-teszt, illetve cikk-cakk tesztek alkalmaztuk. Felmértük képességeik szintjét, majd a tesztek, az edzések és a mérkőzések hatását a versenyciklus végén. Fotocellás méréssel a 10 m-es sprintet, a 20 m-es szlalomot 4 m-re kijelölt bójákkal, a 20 m-es szlalom labdavezetést ugyanezen a pályán, a helyből távolugrást centiméteres pontossággal mértük. Kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy az edzésen végrehajtott futóteszteket labdával is végrehajtsuk, ami a döntéshozatali tényező szerepének fokozása és a labdás koordináció fejlesztése szempontjából is elengedhetetlen.

A vizsgálat eredményeként jól látható, hogy az edzések hatására fejlődés mutatkozott. Az összes vizsgált játékost tekintve minden mutatóban javulás látszik a kiinduló állapothoz képest az átlagot tekintve. Alapstatisztikai mutatók alapján az agilitás futótesztek edzéselemként való alkalmazása hatással van a kondicionális képességek szintjére.

Kulcsszavak: labdarúgás, agilitás, edzés módszer, kondicionális képességek

AGILITY TESTS AS A PART OF TRAINING FOR WOMEN'S FOOTBALL AND FUTSAL PLAYERS IN THEIR CONDITIONING

Abstract

The constant development and acceleration of football, the shortness of rest periods between the matches, and the game as itself require a high level of conditioning skills. Both high-level football and futsal, due to the complex nature of place and time, require athletes to have an appropriate combination of abilities and qualities, which is also post-specific. Depending on the game situation, footballers usually do not run in a straight line, but rather in a complex movement involving the fast change of direction. Players are forced to slow down, accelerate, and change directions in each game situation, which they must execute as quickly and as coordinated as possible. The ability to execute high-speed movements with direction changes or accelerations and decelerations is discussed in the international sports science literature under the heading agility.

The relationship between agility and other conditioning abilities is often studied. The purpose of this study is to demonstrate whether the use of football agility tests as a training element improves speed, dynamic leg strength, and agility. Accordingly, we have trained women footballers loaded with various tests for 10 weeks during the workout. We used Illinois, T-test and Zigzag tests accepted in football 3 times a week as part of our training. We assessed their ability level and then the effects of tests, training and matches at the end of the race cycle. With photocell measurement, we measured the 10m sprint, the 20m slalom (marked each 4m), and the 20m slalom ball guidance on the same track, and the long jump from standing place. Particular attention was paid to running the change of direction tests also with the ball, which is essential for enhancing the role of the decision-making factor and improving ball coordination.

As a result of the examination, it can be clearly seen that the training resulted in improvement. Considering all the players analyzed in terms of average improvement seen in each index over baseline. According to basic statis-

tics, the use of agility (change of direction) running tests as a training element affects the level of conditioning.

Keywords: football, agility, training method, conditioning skills

Bevezetés

A sportjátékok mindegyikében fontos képesség az agilitás. A sportágak összetettsége megkívánja a kondicionális képességek kombinációját, ami az egyes sportágakon belül posztonként is óriási különbségeket feltételez. Az eredményesség szempontjából az egyes játékhelyzetekben gyors és hatékony reagálás szükséges. A labdajátékosok leggyakrabban irányváltoztatással való összetett futómozgást hajtanak végre. Ehhez szükséges a gyorsítás, a maximális gyorsaság elérése a lehető legrövidebb időn belül, a gyors megállás és irányváltoztatás képessége, amit a játékosoknak az egyes játéksituációkhoz, a csapattársakhoz, az ellenfél játékosaihoz alkalmazkodva, a labda mozgását folyamatosan figyelve kell végrehajtaniuk (Buttifant és mtsai., 2002; Matlák és mtsai., 2014; Young és mtsai., 1996; Vescovi és McGuigan, 2008).

Számos kutatás vizsgálja a labdajátékokat az agilitás szempontjából. A kutatások egyik fő iránya az agilitás és az egyes kondicionális képességek közötti kapcsolat feltárása, a különböző edzésprogramok agilitásra gyakorolt hatásainak vizsgálata (Buttifant és mtsai., 2002; Djevalikian, 1993; Young és mtsai., 1996; Vescovi és McGuigan, 2008). Több kutató az agilitás képességének mérését fejlesztette tovább, általában valamilyen teszttel (Cureton 1951; Jakovljevic és mtsai., 2011; Little és Williams, 2005; Semenick, 1990; Sheppard és mtsai., 2006).

Az edzés alapvetően fejlesztés. Ezáltal a tesztek ismétlése is edzésnek fogható fel (Nádori, 1991). A különböző képességek szintjének megállapításához, később összehasonlításához (erőnléti) edzőként számszerű adatokra van szükség. Csapatjátékokban tehát nemcsak a szerzett pontok vagy gólok számában, hanem az egyéni képesség szintjén is a fejlődés, fejlesztés kell hogy a célunk legyen. Ezek alapján, ha a játékos gyorsabb, ügyesebb, agilisebb, jobb állóképességű stb., akkor vélhetően a csapat is eredményesebb. Ahhoz, hogy megfelelő legyen a fejlesztés, számtalan képesség jól működő kombinációjára van szükség. Ilyen kombinált és összetett képesség az agilitás, amit különböző tesztekkel mérhetünk.

A magyar nyelvben az agilitás kifejezésre talán a legalkalmasabb szó a fürgeség, ügyesség, amikor helyváltoztató mozgásról beszélünk (Matlák és mtsai., 2014). Ebben a tekintetben az fürgeség, ügyesség azt jelenti, hogy az egyén számos különböző ingertípust (vizuális, audio, proprioceptív) a lehető leghatékonyabban dolgoz fel a legmegfelelőbb és legeredményesebb végrehajtás érdekében. Az ilyen összetett feladatok elvégzéséhez a reakcióidő rövidségére, mozdulat- és mozgásgyorsaságra, robbanékony erőre, jó egyensúlyozó képes-

ségre van szükség. (Matlák és mtsai., 2014) A szakirodalom szerint az agilitás összetett képesség, mely magába foglalja a gyorsaságot, az irányváltást, start-stop technikákat és valamely inger hatására történő döntéshozatalt. Ezáltal válik a sportjátékok talán legfontosabb képességévé, különösen igaz ez a fut-salra, a szűkített tér és időintervallumok miatt.

1.1 Az agilitást befolyásoló tényezők

Az agilitásban Young és munkatársai (2002) szerint két fő tényező játszik szerepet: az irányváltoztatással történő futás gyorsasága és a döntéshozatali tényezők. Modelljükben a Change of Direction Speed, a továbbiakban: CODS, vagyis az irányváltoztatással történő nagy sebességű futás definíciót használják a futótesztekre, melyek végrehajtása nem külső ingerre való reakcióként történik. Ilyen előre tervezett mozgás az egy kijelölt pályán, bizonyos tárgyak kerülésével végzett futómozgás, melynek során a külső körülmények nem változnak, így tehát azokra válaszreakció sem szükséges (Young és Farrow, 2006 nyomán Matlák és mtsai., 2014).

A legtöbb vizsgálatban csak ez a komponens jelenik meg, kihagyva a döntéshozatallal kapcsolatos tényezőt, pedig az a labdajátékok szempontjából elengedhetetlen.

Az irányváltoztatással végzett futás gyors végrehajtásában szerepet játszó tényezőként a futás technikáját, a gyorsaságot (egyenes vonalú futás), a láb izomzatát említik. A láb kondicionális szempontjából a dinamikus láberőt és a reaktív erőt nevezik meg, és fontosnak tartják az antropometriai szempontokat is. Kiemelik a robbanékonyságot, a comb izmainak koncentrikus és excentrikus működését az irányváltások során (Young és mtsai., 2002 nyomán Matlák és mtsai., 2014).

Az agilitásban szerepet játszó másik fő tényezőként a döntéshozatallal kapcsolatos komponenst említik. Ebben a komponensben a látással való információszerzésnek, vizuális észlelésnek, a játéksituációk ismeretének, a mintafelismerésnek és az elővételezésnek (anticipáció) tulajdonítanak jelentőséget (Young és mtsai., 2002). Ezen képességek összessége teszi lehetővé, hogy a sportoló megfelelően reagáljon, és minél eredményesebben cselekedjen a pályán (Matlák és mtsai., 2014). A reakciónak, a megfelelő döntéshozatalnak hatalmas szerepe van minden egyes sportjátékban.

A fellelhető szakirodalomban rengeteg tanulmány keresi az agilitás és a kondicionális képességek közötti kapcsolatot. Feltételezésünk szerint az agilitás, a gyorsaság és a dinamikus láberő tulajdonságai között van összefüggés.

A gyorsaság fontos (rész)képesség az agilitás szempontjából is, több kutató vizsgálta a korábban említett CODS (irányváltoztatást tartalmazó), illetve az egyenes vonalú (gyors) futások, sprintek között fellelhető összefüggéseket. Young és mtsai. (1996), illetve Buttifant és mtsai. (2002) egyenes vonalú, illetve több irányváltoztatást magában foglaló tesztet végeztek labdarúgókkal, és nem találtak szignifikáns összefüggést a különböző futótesztek eredményei között. Little és Williams (2005) profi labdarúgókat vizsgáltak, és szignifikáns

összefüggést találtak az irányváltoztatás és az eredményesség között. Vescovi és mtsai. (2008) női labdarúgókat és lacrosse-játékosokat vizsgáltak, és szignifikáns összefüggést találtak futóeredményeik és az irányváltoztatás között.

Általánosan elfogadott, hogy a dinamikus láberő és a gyorsaság összefüggést mutatnak (Baker és Nance, 1999; Bret és mtsai., 2002; Wisloff és mtsai., 2004; Smirniotou és mtsai., 2008; Alemdaroglu, 2012; Ingebrigtsen és Jeffreys, 2012). Az irányváltoztatással való futás (CODS) gyors végrehajtását és a dinamikus láberő közötti összefüggést általában vertikális vagy horizontális ugróteszték eredményeivel hasonlították össze, vagy edzésmódszerként alkalmazták. Női minták esetében szorosabbnak látszik az összefüggés (Peterson és mtsai., 2006; Pauole és mtsai., 2000). A gyorsaság fejlesztését célzó erőfejlesztő edzésprogramok (Harris és mtsai., 2000; McBride és mtsai., 2002) szignifikáns javulást eredményeztek.

Djevalikian (1993) szignifikáns összefüggést talált a mélybeugrásból való felugrás és több irányváltoztatást tartalmazó futóteszt között.

A vizsgálatok többsége alapján tehát a láb dinamikus ereje összefüggést mutat az irányváltoztatással való futás gyorsaságában is. A reaktív erő fejlesztése általánosságban akkor jelent eredményes fejlesztést, ha az alkalmazott módszerben jelen van a kitámasztásra jellemző nyújtásos-rövidüléssel izommunka. Ugyanakkor ezek a futóteszték nem tartalmazzák a döntéshozatallal, észleléssel kapcsolatos tényezőt, valamint a sportág-specifikus sajátosságot (labda).

Anyag és módszer

Minta, mintaválasztás

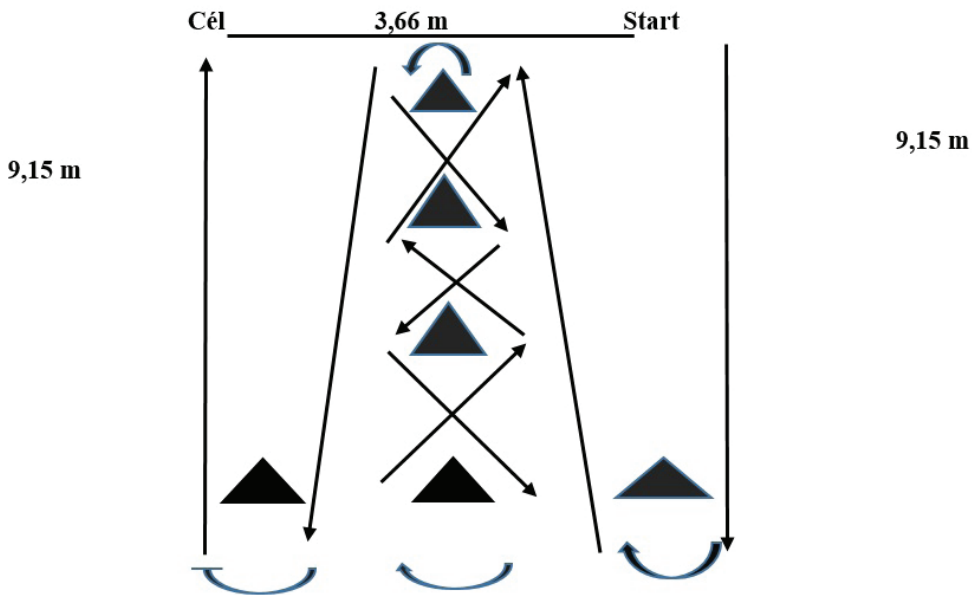
A férfi labdarúgókat vizsgáló kutatások száma magas az agilitás témájában is. Női labdarúgókat azonban kevesebben vizsgálnak, annak ellenére, hogy a korábbiakban bemutatott labdajátékokat vizsgáló tanulmányok során látszik, hogy a nőknél könnyebben bizonyítható a kondicionális képességek és az agilitás képességének szoros kapcsolata (Peterson és mtsai., 2006, Young és mtsai., 2002). Különböző sebességmérések, videóelemzések, GPS-alapú mérések alapján bizonyított, hogy a női labdarúgás és futsal sebessége kisebb, és a sprintek száma alacsonyabb, mint a férfi szakágban, ezért 24 női labdarúgót választottunk, akik mindegyike futsalozik és nagypályás mérkőzéseken is részt vesz. A vizsgált sportolók átlagéletkora 17 év és 241 nap volt. A legfiatalabb játékos 15 éves, a legidősebb 26 éves volt.

Agilitástesztek

Mint említettük, elemzésünk arra irányult, hogy megvizsgáljuk, hogy az agilitást mérő tesztek hatással vannak-e a motorikus képességekre külön-külön. Ezért vizsgálatunk során az edzések részeként a következő, nemzetközi szinten is elfogadott agilitásteszteket használtuk. Labdával és labda nélkül is gyakorolták a tesztet a sportolók, hogy a döntéshozatali tényezőt is figyelembe véve a valóságnak megfelelő szituációkat modellezzünk.

Illinois Agility Test

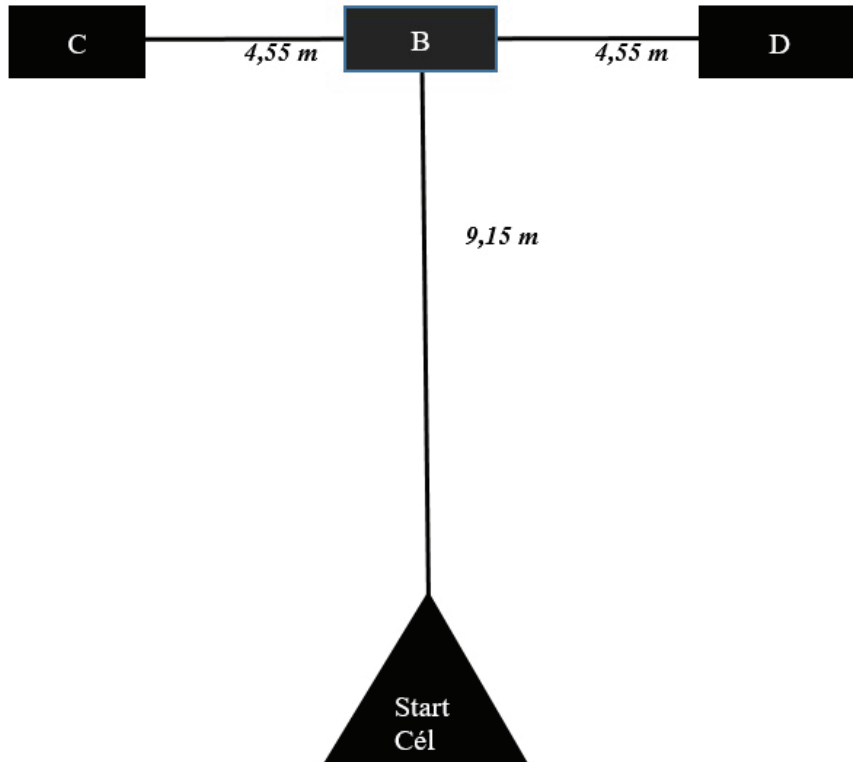
Az Illinois Agilitást Mérő Tesztet (Cureton, 1951) számtalan kutatásban alkalmazták. (Draper, Lancaster, 1985; Keogh és mtsai., 2003; Miller és mtsai., 2006; Jarvis és mtsai., 2009; Asadi, 2012; Akdeniz és mtsai., 2012; Bishop és Middleton, 2013) A teszt végrehajtása során mindig maximális sebességre kell törekedni, mind az egyenes irányú futás, mind az irányváltoztatás során.



1. ábra: Illinois Agility Test
(Saját szerkesztés Cureton, 1951 alapján)

T-teszt

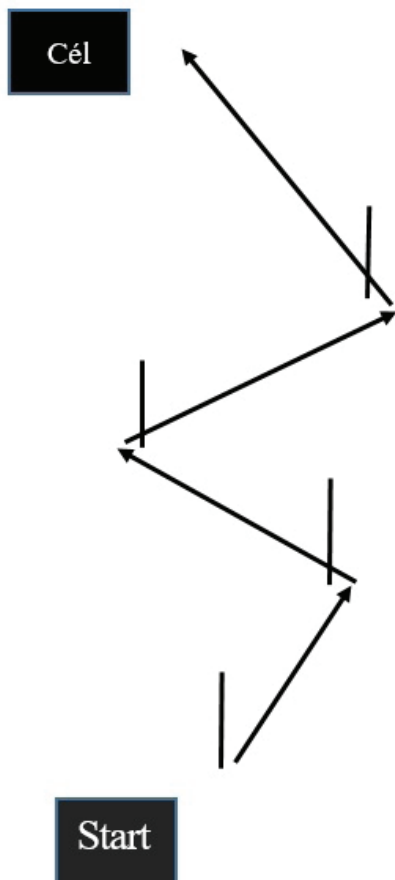
A Semenick (1990) által fejlesztett T-teszt során egy adott hosszúságú, „T” alaprajzú pályát kell teljesíteni előre, oldalra és hátrafelé haladással. Vizsgálatunk során a tesztet módosítottuk a labdarúgás játékhelyzetének megfelelően, törekedve a lehető leggyorsabb végrehajtásra, egyenes és szlalomfutást alkalmaztunk.



2. ábra: T test
(Saját szerkesztés Semenick,1990 nyomán)

Cikk-cakk vonalban végzett tesztek

Little és Williams (2005) fejlesztette tovább Butiffant és mtsai. (2002) tesztjét, csökkentették az irányváltozások számát. A végrehajtás során törekedni kell a maximális sebességgel történő futásra. A labdás végrehajtás során a játékos próbálja a labdát minél közelebb tartani magához, kontrollálva annak mozgását.



3. ábra: Cikk-cakk teszt
(Saját szerkesztés Little és Williams, 2005 nyomán)

Felmértük a játékosok állapotát, ahol az állapot meghatározását, a kiindulópontot az első mérés jelentette. Fotocellás méréssel a 10 m-es sprintet, a 20 m szlalomot 4 m-re kijelölt bójákkal és a 20 m szlalom labdavezetést ugyanezen a pályán, valamint a helyből távolugrást centiméteres pontossággal mértük. Minden tesztet minden játékos háromszor hajthatott végre, a legjobb eredményt vettük figyelembe.

Ezt követően 10 héten át heti 3 alkalommal az edzés részeként a korábban bemutatott labdarúgásban elfogadott Illinois tesztet, T-tesztet, illetve cikk-cakk tesztet edzéselemként alkalmaztuk. A feladatokat minden edzésen 4-szer labdával és 4-szer labda nélkül hajtották végre a sportolók közvetlenül a bemelegítés után. Mindig két előre kijelölt pályán dolgoztattuk a játékosokat, ez biztosította, hogy a megfelelő pihenőidő mellett az edzésből se vegyen el túl sok időt a mérés.

A játékosok indításához is felhasználtam a labdát:

- a. ha labda nélkül kellett végrehajtani a feladatot, akkor a játékos a teszt induló pontjánál lapos átadást kapott, azt kellett visszapasszolnia, és csak azután indulhatott el;
- b. ha labdával kellett végrehajtani a feladatot, akkor ugyanezt az átadást át kellett venni, és a birtokba vett labdával kellett a tesztet végrehajtani.

Fontosnak tartottuk ezt az apró változtatást, mert a játékosok a mérkőzésen sem hang- vagy fényjelre, hanem a labda és a társak mozgására reagálnak a korábban említettek szerint. Ezáltal a mérkőzés körülményeit jobban szimuláltuk.

Az alapszakasz utolsó bajnoki mérkőzése után megismételtük az állapotfelmérést. A vizsgálaton ugyanazok a játékosok vettek részt. A helyszín megegyezett. Az állapotfelmérés kapcsán alapstatisztikai mutatókat vizsgáltunk, a 10 hetes edzés utáni eredményeket kétmintás t-próbával vetettük össze.

Eredmények

A vizsgálat eredményeként jól látható, hogy az edzések hatására tendenciózus fejlődés mutatkozott. Az összes vizsgált játékosnál a januári állapothoz képest az átlagot tekintve minden mutatóban javulás látszik. A motoros képességek (gyorsaság, dinamikus láberő, agilitás) mérése során jobban teljesítettek a játékosok, hiszen a futó és labdás végrehajtás esetében is mindhárom teszt jobb eredményeket hozott. A helyből távolugrásban bekövetkezett javulás az átlagot tekintve a dinamikus láberő fejlődésére utal. Ennek alapján állíthatjuk, hogy az agilitás kapcsolatban van más kondicionális képességekkel. Az átlagértékekben javulás mutatkozik. Ennek alapján az edzésmodszereként alkalmazott agilitás futóteszték komplexitása, illetve a tesztek labdás végrehajtása változást okozott a részképességek fejlesztésében (1. táblázat).

	N	Mean	Std. Deviation
10 m sprint előtte	24	2,0321	,08495
10 m sprint utána	24	2,0208	,09798
20 m szlalom előtte	24	4,4550	,17530
20 m szlalom utána	24	4,4354	,16958
20 m labda szlalom előtte	24	6,2800	,52687
20 m labda szlalom utána	24	6,2429	,56080
helyből távol előtte	24	186,5000	12,92117
helyből távol utána	24	188,2500	11,81837

1. táblázat: A minta alapstatisztikai mutatói a három képességeteszt alapján

Érdekesség, hogy alacsony elemszám mellett és viszonylag kis átlageltérés (2. mérés) ellenére is találtunk szignifikáns különbséget a tesztek eredményei kapcsán (2. táblázat).

	t	df	Sig. (2-tailed)
10 m sprint előtte – 10 m sprint utána	2,245	23	,035*
20 m szlalom előtte – 20 m szlalom utána	2,827	23	,010*
20 m labda szlalom előtte – 20 m labda szlalom utána	1,583	23	,127
helyből távol előtte - helyből távol utána	-3,113	23	,005*

2. táblázat: A tesztek 2 mintás t-próba eredményei

* $p < 0.05$

Láthatjuk, hogy ezekben az esetekben van különbség az elő- és az utómérés között. Érdekesség, hogy pont a labdával végrehajtott feladat esetében nincs érdemi változás! Tehát ebben az esetben nem tudjuk igazolni a fejlődést a tesztek hatására, ami azonban azt jelzi számunkra, hogy a sportágspecifikus (labdás) tesztelés kiemelten fontos az eredményesség mérésének szempontjából. Mindezek alapján elmondhatjuk, hogy két teszt esetében statisztikailag kimutatható változást tapasztaltunk az elvégzett gyakorlatok hatására. Ez alól kivétel a labdás mérés, ahol további mérések lesznek szükségesek.

Összegzés, következtetés

Összességében az agilitás fejlesztése mindenképpen pozitív hatással bír a vizsgált területeken. Mivel az edzés alapvető célja, hogy minden tekintetben fejlődés következzen be, ezért az agilitás komplexitása miatt mindenképpen alkalmas számos részképesség fejlesztésére, akár az edzés részeként tesztek formájában is.

A szakirodalmi adatok alapján kijelenthető, hogy a sprintfutás és gyorsaság tekintetében azok az eljárások mutatnak szoros összefüggést, melyek rövidebb

távon kerülnek végrehajtásra, és kevesebb irányváltoztatást tartalmaznak. Azonban igen kevés azon tanulmányok száma, amelyek tartalmazzák az észleléssel és döntéshozással kapcsolatos, legfőképpen sportágspecifikus (labda) tényezőt is. A labdarúgás szempontjából kifejezetten érdekes, hogy ezek a mérések döntő többségében nem alkalmazzák a labdát mint tényezőt, pedig az döntően befolyásolja a játékos mozgását és a sportági eredményességet. Úgy véljük, hogy habár a labdás tesztünk során nem tapasztaltunk szignifikáns javulást az eredmények tekintetében, pontosan ez az a terület, melyet érdemes tovább kutatni.

Az agilitással kapcsolatos jövőbeli kutatások egyik iránya lehet az egymás után következő több, véletlenszerű vizuális ingerre való reakciót magában foglaló futóteszték alkalmazása, labdával összekötve. Az ilyen, összetett tesztek – az agilitás több tényezőjét tartalmazva – közelebb hozhatják a mérőhelyzeteket a sportjátékok mérkőzőhelyzeteihez.

A pliometriás gyakorlatok, a dinamikus láberő vagy futógyorsaság fejlesztése szintén fontos rész módszer lehet, de a labda hiánya miatt nehezen modellez bármilyen mérkőzőszituációt, játékhelyzetet, ezért véleményünk szerint az agilitást érdemes komplexen és labdával együtt fejleszteni, ami vizsgálatunk alapján hatással van a részképességek fejlesztésére is.

Bár a labdás teszteknel szignifikáns fejlődés nem mutatkozott, az átlag tekintetében mégis gyorsabban voltak képesek a játékosok végrehajtani azt. A labda nélkülözhetetlen szereplője az edzésnek és a mérkőzésnek, valamint a játékosok sokkal motiváltabban hajtják végre a futó jellegű feladatokat labdával. Véleményünk alapján a labdahasználatnak akkor is fontos részét kell képeznie mind az edzésnek, mind a sportágspecifikus tesztelésnek, ha jelen esetben az eredményesség statisztikailag nem is igazolható.

A labdarúgás dinamikus fejlődésének köszönhetően a megfelelő kondicionális felkészültség egyre nagyobb hangsúlyt kap. Fontos tényező lehet azonban a fejlesztést kognitív képességgel összekötni. A versenynaptár sűrűsége azonban nem ad lehetőséget és időt a részképességek külön-külön fejlesztésére a versenyidőszakban, így érdemes az agilitás képességét összetetten fejleszteni és azt bővíteni a labdás fejlesztéssel.

Felhasznált irodalom

- Akdeniz, S., Karli, Ü., Dasdemir, T., Yazar, H., Yilmaz, B. (2012): Impact of exercise induced muscle damage on sprint and agility performance. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 6: 2. 152-160.
- Alemdaroglu, U. (2012): The Relationship Between Muscle Strength, Anaerobic Performance, Agility, Sprint Ability and Vertical Jump Performance in Professional Basketball Players. *Journal of Human Kinetics*, 31: 149-158.
<https://doi.org/10.2478/v10078-012-0016-6>

- Asadi, A. (2012): Effects of six weeks depth jump and countermovement jump training on agility performance. *Sport Science*, 5: 1. 67-70.
- Baker, D. (1999): A comparison of running speed and quickness between elite professional and young rugby league players. *Strength and Conditioning Coach*, 7: 3. 3-7.
- Baker, D., Nance, S. (1999): The relation between running speed and measures of strength and power in professional rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13: 3. 230-235.
<https://doi.org/10.1519/00124278-199908000-00009>
[https://doi.org/10.1519/1533-4287\(1999\)013<0230:TRBRSA>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(1999)013<0230:TRBRSA>2.0.CO;2)
- Barnes, J. L., Schilling, B. K., Falvo, M. J., Weiss, L. W., Creasy, A. K., Fry, A. C. (2007): Relationship of jumping and agility performance in female volleyball athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21: 4. 1192-1196.
<https://doi.org/10.1519/00124278-200711000-00036>
<https://doi.org/10.1519/R-22416.1>
- Barrow, H. M., Macgee, R. (1971): *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Leaand Febiger.
- Benvenuti, C., Minganti, C., Condello, G., Capranica, L., Tessitore, A. (2010): Agility assessment in female futsal and soccer players. *Medicina-Lithuania*, 46: 6. 415-420.
<https://doi.org/10.3390/medicina46060058>
- Bernier, M. R. (2003): Perturbation and agility training in the rehabilitation of soccer athletes. *AthleticTherapy Today*, 8: 3. 20-22.
<https://doi.org/10.1123/att.8.3.20>
- Besier, T. F., Lloyd, D. G., Ackland, T. R., Cochrane, J. L. (2001a): Anticipatory effects on knee joint loading during running and cutting maneuvers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33: 7. 1176-1181.
<https://doi.org/10.1097/00005768-200107000-00015>
- Besier, T. F., Lloyd, D. G., Cochrane, J. L., Ackland, T. R. (2001b): External loading of the knee joint during running and cutting maneuvers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33: 7. 1168-1175.
<https://doi.org/10.1097/00005768-200107000-00014>
- Bishop, D., Middleton, G. (2013): Effects of static stretching following a dynamic warm-up on speed, agility and power. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8: 2. S391-S400.
<https://doi.org/10.4100/jhse.2012.82.07>
- Bloomfield, J., Ackland, T. R., Elliott, B. C. (1994): *Applied anatomy and biomechanics in sport*. Melbourne, Blackwell Scientific Publications.

- Bloomfield, J., Polman, R., O'donoghue, P., Mcnaughton, L. (2007): Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21: 4. 1093-1100.
<https://doi.org/10.1519/R-20015.1>
<https://doi.org/10.1519/00124278-200711000-00020>
- Bret, C., Rahmani, A., Dufour, A. B., Messonnier, L., Lacour, J. R. (2002): Leg strength and stiffness as ability factors in 100 m sprint running. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42: 3. 274-281.
- Brughelli, M., Cronin, J., Levin, G., Chaouachi, A. (2008): Understanding Change of Direction Ability in Sport: A Review of Resistance Training Studies. *Sports Medicine*, 38: 12. 1045-1063.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200838120-00007>
- Bullock, W., Panchuk, D., Broatch, J., Christian, R., Stepto, N. K. (2012): An integrative test of agility, speed and skill in soccer: Effects of exercise. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15: 5. 431-436.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.03.002>
- Buttifant, D., Graham, K., Cross, K. (2002). Agility and speed in soccer players are two different performance parameters. In: Spinks, W. (ed.): *Science and football IV*. Routledge, London. 329-332.
- Colby, S., Francisco, A., Yu, B., Kirkendall, D., Finch, M., Garrett, W. (2000): Electromyographic and kinematic analysis of cutting maneuvers: implications for anterior cruciate ligament injury. *American Journal of Sports Medicine*, 28: 2. 234-240.
<https://doi.org/10.1177/03635465000280021501>
- Condello, G., Schultz, K., Tessitore, A. (2013): Assessment of Sprint and Change-of-Direction Performance in College Football Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8: 2. 211-212.
- Cureton, T.K. (1951): *Physical fitness of champion athletes*. University of Illinois Press. Illinois.
- Djevalikian, R. (1993): *The relationship between asymmetrical leg power and change of running direction*. Microform Publications. Institute for Sport and Human Performance. University of Oregon.
- Draper, J. A., Lancaster, M. G. (1985): The 505 test: a test for agility in the horizontal plane. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 17: 1. 15-18.
- Farrow, D., Young, W., Bruce, L. (2005): The development of a test of reactive agility for netball: a new methodology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8: 1. 52-60.
[https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(05\)80024-6](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(05)80024-6)

- Gabbett, T. J., Kelley, J. N., Sheppard, J. M. (2008): Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22: 1. 174-181.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31815ef700>
- Gambetta, V. (1996): In a blur: how to develop sport-specific speed. *Sports Coach*, 19: 3. 22-24.
- Getchell, B. (1992). *Physical fitness: a way of life*. Maxwell MacMillan International Pub. Group. New York.
- Harris, G. R., Stone, M. H., O'bryant, H. S., Proulx, C. M., Johnson, R. L. (2000): Short-term performance effects of high power, high force, or combined weight training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14: 1. 14-20.
[https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2000\)014<0014:STPEOH>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2000)014<0014:STPEOH>2.0.CO;2)
<https://doi.org/10.1519/00124278-200002000-00003>
- Henry, G., Dawson, B., Lay, B., Young, W. (2011): Validity of a Reactive Agility Test for Australian Football. *International Journal of Sports Physiology*.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.6.4.534>
- Matlák János, Tihanyi József, Rácz Levente SE-TSK (2014): Az agilitással kapcsolatos kutatások áttekintése. *Magyar Sporttudományi Szemle* 15. évfolyam 62.szám 2014/3. 23-30.
- Nádori László (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Levelező szerző:

Thür Antal

Eszterházy Károly Egyetem, Doktori Iskola, Eger
thurantal@gmail.com

MŰHELY

A 2018/2019-es tanévben követve az egyetemi hagyományokat a Sporttudományi Intézet két alkalommal is szervezett házi TDK-fordulót, ahol a hallgatók bemutathatták eddigi kutatási eredményeiket, tapasztalataikat. A két konferencián összesen 28 hallgató vett részt, melyből 6 hallgató az OTDK-n is képviselte egyetemünket.

Intézetünk céljai között szerepel hallgatóink tudományos pályafutásának támogatása, előmenetelük segítése a kutatói munka irányába. Rendhagyó módon az intézet tudományos folyóiratában tanulmány formájában is megjelenteti az arra érdemes munkákat. Ebbe a körbe három tanulmány sorolható.

Kobela Tamara dolgozatában a szülők értékrendjét vizsgálta az iskolai testneveléshez kapcsolódóan. Kutatásában arra a kérdésre kereste a választ, hogy a tanár-diák kapcsolatot mennyire tudja befolyásolni a szülők otthon alkotott véleménye a tanárokról és a sportról. A mintát 53 tanuló és 51 szülő alkotta. Eredményei között szerepel, hogy a fiatalokat sokkal jobban befolyásolja manapság a média a sportágválasztásban, mint a szülőket. A testnevelésórához kapcsolódóan megállapítást nyert, hogy a szülők nagy része (42 fő) jó pedagógusnak ítélte meg gyermeke testnevelő tanárát, illetve mind a szülők, mind a tanulók fontosnak tartják a testnevelésórát, de különbség volt a szülők és a tanulók között. A szülők fontosabbnak tartják a testnevelést, mint a tanulók.

Császár Attila kutatásában testnevelő tanárok pályaválasztásával és pályaelhagyásával kapcsolatban végzett kutatást. A dolgozatának célja rávilágítani a testnevelő tanárok pályaválasztásának és pályaelhagyásának összefüggéseire. A mintában 76 általános és középiskolai tanár szerepelt. A pályaválasztásban a sport szeretete és a tanulókkal való foglalkozás jelent meg leginkább. A pályaelhagyásban ugyanakkor az anyagi és erkölcsi megbecsülés hiánya voltak a döntő tényezők. Érdekes adat, hogy a legalább 10 éve a pályán lévő testnevelők is a tanítás szeretete és a sport miatt maradnak a pályán.

Zimmermann Mórió a motoros és a pszichés képességeket vizsgálata középiskolás tanulók körében a teljesítmény függvényében. Célja a motorikus és pszichés képességek kapcsolatának feltárása, illetve a teljesítményre gyakorolt hatásának felmérése. A kutatásba 120 középiskolás tanuló került bevonásra. Eredményeire alapozva megállapította, hogy a sportoló diákok az összes mérés tekintetében átlagosan jobb eredményeket értek el, mint nem sportoló társaik, valamint jobb pszichés képességekkel is rendelkeznek. Felmérésének eredményei azt mutatják, hogy összefüggés van a motoros és pszichés képességek között, a magasabb szintű koordinációs képességgel és ügyességgel rendelkező diákok jobb koncentrációképességgel rendelkeznek.

A TDK munkát és az erre épülő tanulmányok megjelenését a NTP-HHTDK-19-0067 projekt támogatta.

KOBELA TAMARA

A SZÜLŐK ÉRTÉKRENDSZERÉNEK KAPCSOLÓDÁSA AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSHEZ THE VALUE SYSTEM OF PARENTS IN CONNECTION WITH PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

Absztrakt

Aktív sportolóként, majd jövőbeni testnevelő tanárként érdekel az, hogy a sport szeretete kihat-e a testnevelésórán tanúsított tanulói aktivitásra. Ugyanakkor a sport szeretete jórészt a családból ered, ahogyan a tanárok megítélése is alakul a családban. Kutatásom célja annak megismerése, hogy a szülő tanárról alkotott véleménye, a szülők sporthoz, testneveléshez kapcsolódó értékrendszere hogyan befolyásolja a gyerekek testnevelésórai aktivitását a középiskolában. Az adatfelvételt és a kutatás módszerét tekintve ez egy nem véletlenszerű mintavételen alapuló kérdőíves lekérdezés volt egy állami fenntartású iskolában. A kutatásban a középiskolás diákok és szüleik véleményét kérdezem önkéntes, zárt kérdéseket tartalmazó kérdőív segítségével. A válaszadás önkéntes és anonim volt. A mintaválasztás önkényes, nem véletlenszerű. A kérdőívek feldolgozása során leíró statisztikát használtam. A kérdőívben találhatóak szociodemográfiai adatok. Szerepelnek benne attitűdkérdések. A tanárokról alkotott vélemény is, illetve a testneveléssel kapcsolatos elvárások is megjelennek a kérdőívben. A kérdőívet 53 diák és 51 szülő töltötte ki.

Az eredmények tekintetében kimagasló eltérések nem születtek – kivéve a testnevelésóra fontosságánál. A szülők fontosabbnak ítélték meg a testnevelésóra meglétét, mint a diákok. Elmondható az, hogy a szülők véleménye befolyásolja a gyerekek véleményét mind a sporttal kapcsolatban, mind a testnevelő megítélésével kapcsolatban, és ez befolyással bír a testnevelésórai aktivitásukra. Generációs különbségeket figyelhetünk meg a kitöltött kérdőívek alapján. Úgy gondolom, hogy kiemelésre érdemes, hogy a média hatása megerősödött a fiatalabb generációk körében.

Kulcsszavak: sport, szülők értékrendszere, iskolai testnevelés, középiskola

Abstract

As a professional athlete and as a teacher in the future, I am interested in how the admiration of sport influences students' activity and participation in PE lessons at schools. At the same time, the interest in sports and the way teachers are judged originates from the students' families. The purpose of my research is to get a better view on how the parents' opinion about the teachers, the parents' attitude and value system towards sports affect the pupils' activity in PE lessons in high schools. During my research in order to get the necessary data and information I used a not random questionnaire in a high school maintained by the government. The questionnaire consisted of closed questions, was completed by high school students and their parents, ought to have been completed by each person by oneself and was anonym. During the processing of the data I used descriptive statistics. In the questionnaire socio-demographic data, questions in connection with attitude, and the opinions created about teachers, and the expectations in connection with Physical Education were included. The questionnaire was completed by 53 student and 51 parent. With regard to the results: there were no grand differences, except in the case of the PE lessons importance. Parents consider PE lessons more important than students. It is clear that the parents' opinion about the teachers can have an effect on the opinion of their children and it can affect their participation and activity in sport lessons. Many differences can be noticed between the different generations in the completed questionnaires. I believe, that the influence of the media has grown and strengthened in the life of younger generations.

Keywords: sport, value system of parents, PE, Physical Education, High school

Bevezetés

Aktív sportolóként, majd jövőendő testnevelő tanárként érdekel az, hogy a sport szeretete kihat-e a testnevelésórán tanúsított tanulói aktivitásra. Saját tapasztalatom szerint igen. Ugyanakkor a sport szeretete jórészt a családból ered, ahogyan a tanárok megítélése is alakul a családban. Kutatásom során lényegében arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a tanár-diák kapcsolatot mennyire tudja befolyásolni a szülők otthon alkotott véleménye a tanárokról és a sportról. Volt általános iskolai és gimnáziumi tanáraink bátorítottak erre a témára, ugyanis ők is érdekesnek gondolják azt, hogy hogyan befolyásolja a gyereket az, ahogy a szülő vélekedik a tanárokról. A tanárok megítélésén túl a szülői értékrendszer másik fontos eleme az, ahogyan a szülők a verseny- és szabadidősporthoz viszonyulnak (Bognár és mtsi., 2006). A két elem hatással van az iskolai testnevelés eredményeire. A szülői hatás közvetlenül a tanulók órai aktivitásában és egészségtudatos szokásrendszerében mutatkozhat meg.

A tanári foglalkozás megítélése manapság nem feltétlenül jó, ha a tanári tekintély csökkenését tartjuk szem előtt. A szakirodalomban erről szóló beszámolókat olvashatunk. A szülők és a gyerekek szokásai, értékei, jogai a rendszerváltás után kiszélesedtek. Ez hozzájárulhatott a pedagógusszakma csökkenő tekintélyéhez, ahogyan erre Sallai Éva és Szekszárdi Júlia (2000) rámutattak. Ez a hétköznapi életben azt jelenti, hogy a testnevelő tanár pozíciójából adódó tekintélye nem lesz elég arra, hogy a tanulókat aktivizálja oly módon, hogy a szülői támogatást is maga mögött tudja. Hogyan lehet jobb a tanár megítélése? Hogyan tudja a tanulói aktivitást fokozni? A választ ugyancsak szakirodalomból tudom. Vagyis azt, hogy igazán eredményes oktatás csak ott zajlik, ahol a szülő és a tanár együtt tud működni, együtt tudják támogatni a gyermek fejlődését. (N. Kollár-Szabó 2004; Szemerszki 2015) Ez az együttműködés viszont könnyebbnek ígérkezik, ha a testnevelőt pozitívan ítélik meg, és a testnevelést, sportot fontosnak tartják a szülők.

Célkitűzések

Kutatásom célja annak megismerése, hogy a szülő tanárról alkotott véleménye, a szülők sporthoz, testneveléshez kapcsolódó értékrendszere hogyan befolyásolja a gyerekek testnevelésórai aktivitását a középiskolában.

Fő kutatási kérdések:

1. Mennyire befolyásolja a gyerek testnevelésórai aktivitását a szülő testneveléssel, testnevelésórával, illetve sporttal kapcsolatos attitűdje?
2. Mennyire befolyásolja a gyerek testnevelésórai aktivitását a testnevelő tanár személyének szülői megítélése?

Hipotézisek:

1. Ahol a sportot fontosnak tartják a szülők, ahol pozitívan ítélik meg a testnevelésórát, ott a tanuló jobban is szereti a testnevelésórát, aktívabb azon.
2. A tanuló testnevelésórai aktivitása magasabb, ha a szülő pozitív megítéléssel rendelkezik a testnevelő személyére vonatkozóan.
3. Számottevő nemi és életkorbeli különbségek mutathatóak ki a kérdésekben.

Anyag és módszerek

Az adatfelvételt és a kutatás módszerét tekintve ez egy nem véletlenszerű mintavételen alapuló kérdőíves lekerdezés volt egy állami fenntartású iskolában. Az intézmény tanulói és szülei alkották a vizsgált populációt. Az önkényes mintavétel mellett szólt a minta viszonylag könnyű kialakítása és az, hogy az előkutatás tapasztalatai alapján a populáció reprezentálásához több idő és több technikai segítség is kellett volna. Ennek hiányában és a lehetőségeknek megfelelően főként egy kilencedik évfolyamos osztály diákjai és szülei alkotják a mintát. Pontosabban a diák és a szülői mintát. Fontos volt a kutatásban, hogy a szülők és a diákok válaszait össze tudjam kötni. Ezt az előkutatásban, ahol tizenegyedikeseket kérdeztem, nem sikerült megoldanom. Most viszont pedagógusi segítséggel igen. Viszont a 11. osztályos tanulói vélemények egyes kérdések esetében összehasonlíthatók a 9. osztályosokéval, ezt később bemutatom. (1. táblázat)

		összesen	9. évfolyam	11. évfolyam
tanuló	fiú	53	16	9
	lány		17	11
szülő		51	31	20

1. táblázat: A minta bemutatása (fő)

A vizsgálatban a tanulók és az ő szülei számára készítettem kérdőívet. A kérdőívek feldolgozása során leíró statisztikát használtam. Eredményeimet a következő fejezetben mutatom be.

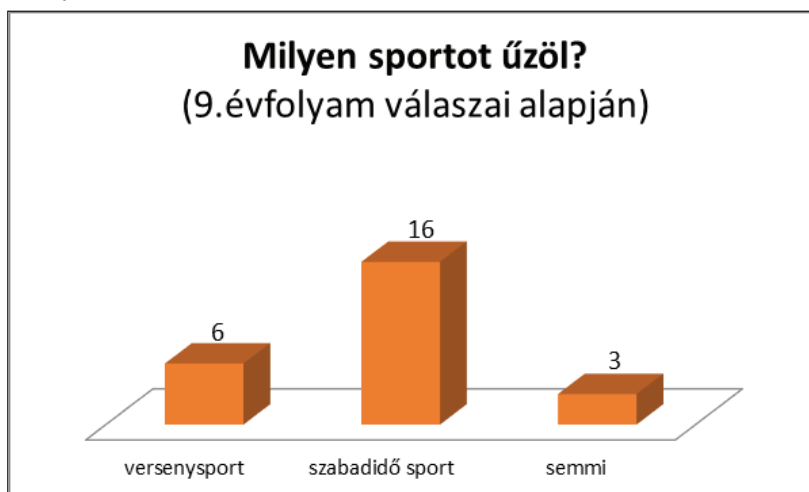
A kérdőívben találhatóak szociodemográfiai adatok, mint például a kitöltő neme, születési dátuma, iskolai végzettsége. Szerepelnek benne olyan kérdések is, amelyek a sporthoz való viszonyulásra kérdeznek rá. Ezek attitűdkérdések. A tanárokról alkotott vélemény is megjelenik, tehát a testnevelő tanár megítéléséről is vannak kérdések. A testneveléssel kapcsolatos elvárások is megjelennek a kérdőívben, de lényegében főleg attitűdkérdésekből áll. Példának okáért: Mennyire szeret sportolni? Mennyire tekinti fontosnak a testnevelést?

A kérdőívet első körben (az előtanulmányban) 20 diákkal és 20 szülővel tölttettem ki, de nem tudtam, hogy melyik szülői kérdőívhez melyik gyerek által kitöltött kérdőív tartozik. Viszont az új kérdőíveknél, amelyek később kiosztásra kerültek, már tudni, hogy amelyik szülő kitöltötte a szülőknek szóló kérdőívet, biztosan az ő gyereke töltötte ki a gyerekeknek szóló kérdőívet. Ugyanúgy anonim módon történt a kérdőívek kitöltése, de össze voltak tűzve a kérdőívek, egy szülőknek szóló és egy gyerekeknek szóló.

Eredmények

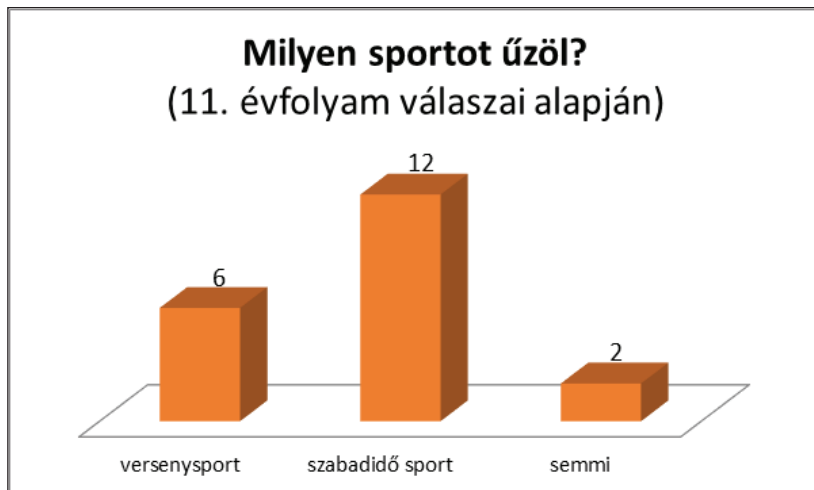
Ki motivál a sportban? – ezzel a kérdéssel kapcsolatban a 11. évfolyamosok válaszai, illetve az ő szüleinek válaszai alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a fiatalokat sokkal jobban befolyásolja manapság a média, mint a szülőket. A szülőket javarészt a testnevelő tanárok, a barátok és a szülők motiválták a sportolási szokásaikban. Ebből következtethetünk arra, hogy manapság a médiának sokkal nagyobb szerepe van.

A 9. évfolyamos tanulóknak feltettem egy olyan kérdést, hogy milyen sportot űznek. Három válaszlehetőségük volt. Az első a versenysport, a második a szabadidősport és a harmadik, hogy semmilyen sportot nem űznek. A válaszok alapján arra következtethetünk, hogy a 33 fős osztály tanulói közül hatan versenysportolók, tizenhatan csak szabadidős sportokat űznek, és hárman egyáltalán nem sportolnak semmit sem.



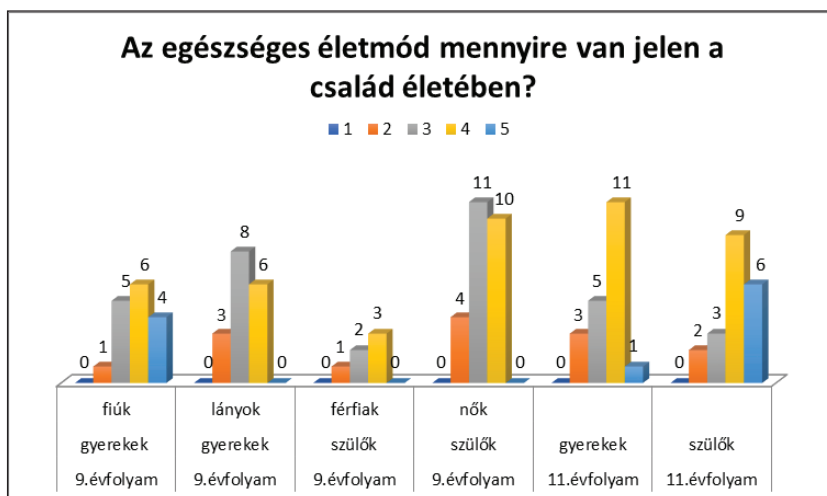
1. ábra: Milyen sportot űzöl?

Ugyanezt a kérdést megválaszolták a 11. osztályos tanulók is. Az ő válaszaik alapján hasonló következtetéseket szűrhetünk le. Még hozzá azt, hogy a 20 tanuló közül hatan versenysportolók, tizenketten a szabadidősportokat helyezik előtérbe, és ketten egyáltalán nem sportolnak semmit. Tehát a két évfolyam tanulóit összevetve a nem sportolók vannak a legkevesebben, a versenysportolók vannak a második helyen, és a szabadidősportot preferáló tanulókból van a legtöbb.



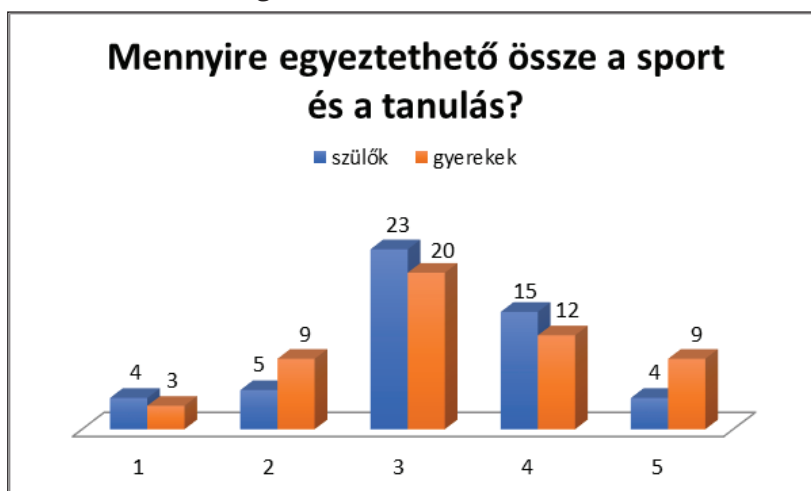
2. ábra: Milyen sportot űzöl?

A következő kérdésem az volt, hogy az egészséges életmód mennyire van jelen a család életében. Erre a kérdésre a 9., illetve a 11. évfolyamos diákok és szüleik is egyaránt válaszoltak. Annyi különbséggel, hogy a 9. osztályos tanulóknál és a szüleiknél még a nemek tekintetében is külön tudjuk választani az eredményeket. Itt is egy 5-ös skálán választhattak. Az egyes jelentette azt, hogy egyáltalán nincs jelen az egészséges életmód a család életében, és az ötös jelentette azt, hogy teljes mértékben jelen van. Láthatjuk az ábrán is, hogy a 9. évfolyamos tanulók szülei közül sem a nők, sem a férfiak nem választották az 5-ös lehetőséget erre a kérdésre. Ezzel ellentétben a 11. évfolyamos diákok szülei közül a 20 főből hatan vélekedtek úgy, hogy teljes mértékben fontos számukra az egészséges életmód. Érdekes megfigyelni azt is, hogy a fiatalok miként vélekedtek. Például a 9. évfolyamos fiúk négy tagja is azt karikázta be, hogy az ő családjukban teljes mértékben jelen van az egészséges életmód. Persze itt elgondolkodhatunk azon is, hogy kinek mit jelent az egészséges életmód. Valószínűleg mást jelent egy szülőnek és egy gyereknek ez a fogalom.



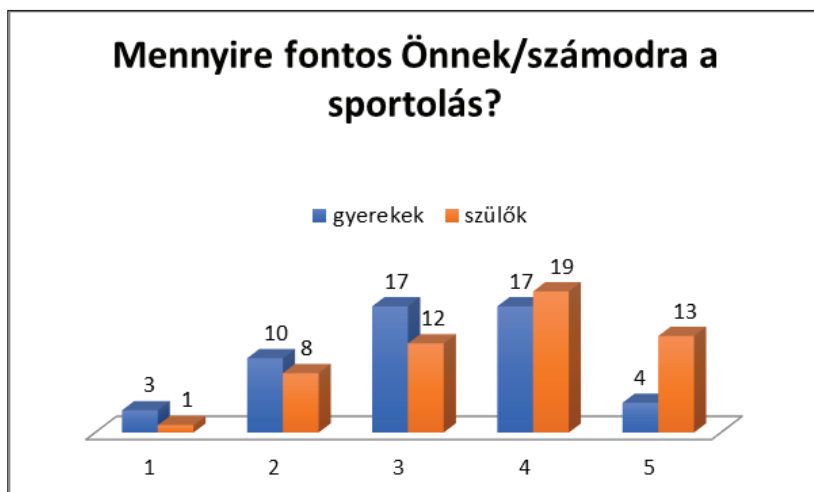
3. ábra: Az egészséges életmód megléte

Mennyire egyeztethető össze a sport és a tanulás? Ennél a kérdésnél az összes szülő és gyerek véleményét összevetettem, azaz mind a 9., mind a 11. évfolyamos gyerekek és szüleik általi válaszok alapján készült el a diagram. Egytől ötig osztályozhatták ezt a kérdést is a kitöltők. Az egyet jelölték azok, akik szerint egyáltalán nem fér meg a sport mellett a tanulás, az ötöst jelölték meg azok, akik szerint teljes mértékben megfér egymás mellett ez a két dolog. Láthatjuk, hogy a szülők is, és a diákok is a 3-as osztályzatot választották a leggyakrabban, ez a válasz semlegesnek mondható.



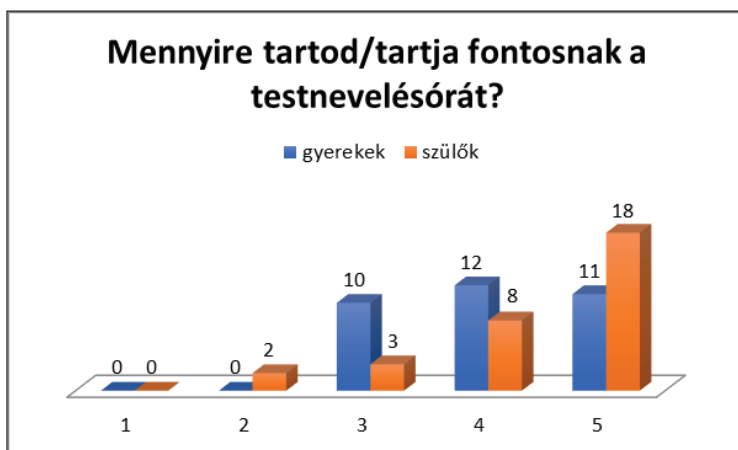
4. ábra: A sport és a tanulás összeegyeztethetősége

A következő kérdést 51 szülő és 53 gyerek válaszolta meg. Ugyancsak egy ötös skálán választhattak a kitöltők. Az eredmények alapján azt szűrhetjük le, hogy a 2-es, 3-as, 4-es lehetőséget választotta a legtöbb diák és szülő. Kimagasló eltérés az 5-ös osztályzatnál található, amit azok jelöltek meg, akiknek teljes mértékben fontos a sportolás. Ezt a válaszlehetőséget feltűnően több szülő választotta, mint diák.



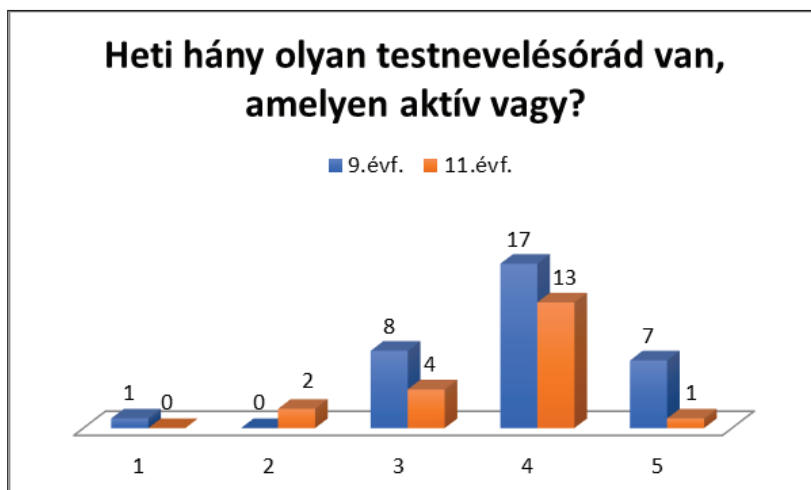
5. ábra: A sport fontossága

A következő kérdésnél arra voltam kíváncsi, hogy mennyire tartják fontosnak a szülők és a diákok a testnevelésórát. Ugyancsak egytől ötig terjedő skálán karikázhatták be a kitöltők a számukra legszimpatikusabb lehetőséget. Ez a diagram a 9. évfolyamosok válasza alapján készült el. Megfigyelhetjük, hogy a szülők fontosabbnak tartják, mint a gyerekek.



6. ábra: A testnevelésóra fontossága

Heti hány olyan testnevelésórád van, amelyen aktív vagy? – tettem fel a kérdést a gyerekek kérdőívében. A válaszok alapján leszűrhető, hogy a gyerekek többsége a négyes válaszlehetőséget karikázta be. Azaz az órák legnagyobb részében aktívak. De fontos figyelembe venni, hogy ez csak az ő saját véleményük. A testnevelő tanárunk lehet, hogy másképpen vélekedne erről a kérdésről.



7. ábra: Aktív testnevelésórák száma

Milyen pedagógusnak ítéli meg gyermeke testnevelőjét? Ezt a kérdést a 9. évfolyamos szülőknek tettem fel, elég egyöntetű válaszok születtek. A testnevelő tanárt egy ötös skálán osztályozhatták. Értelemszerűen az egyes jelenti a legrosszabbat, az ötös pedig a legjobbat. A legtöbb válasz szerint teljes mértékben meg vannak elégedve a testnevelő tanár munkájával. Mind az apukák, mind az anyukák által kitöltött kérdőívek alapján elmondható ez.



8. ábra: A pedagógus megítélése

Megbeszélés, következtetés

A kutatásom fő eredménye, hogy a szülők és gyermekek véleménye és tapasztalata alig különbözik egymástól. A szakirodalom által bemutatott nemi különbségek jelen dolgozatban is igazolhatóak. Eszerint a lányok főleg az egészséges, egészségtudatosságot. A 9-es és a 11. évfolyamos diákok között különbség nem volt. Fontos eredmény, hogy mind a gyerekek, mind a szülők fontosnak tartják a testnevelésórát, és a testnevelő tanár megítélése mind a kettőnél pozitív. A hipotézisek igazolásával kapcsolatban elmondható, hogy igenis számít a szülők értékrendszere, illetve az, hogy a szülőnek milyen véleménye van a sportról, a testnevelésről, a testnevelő tanárról. A kérdőívek eredményei alapján elmondható, hogy a szülők és a gyerekek hasonló arányban tartják fontosnak a sportot. A gyerekek aktivitása is magas, legalábbis a saját elmondásuk szerint. Viszont a testnevelésórát fontosabbnak tartják a szülők, mint a diákok. Hipotézis volt az is, hogy a tanuló testnevelésórai aktivitása magasabb, ha a szülő pozitív megítéléssel rendelkezik a testnevelő személyére vonatkozóan. Ez a hipotézis beigazolódt, ugyanis a szülők többsége ötös osztályzatot adott a gyermeke testnevelő tanárának a munkájára, és a gyerekek többsége aktívan vesz részt az órákon a válaszok alapján. A harmadik hipotézisünket az eredmények nem igazolták, nem volt kimutatható különbség a kilencedikesek és a tizenegyedikesek között, illetve a fiú és a lány tanulók válaszai között.

Konklúzió

Generációs különbségeket megfigyelhetünk a kitöltött kérdőívek alapján. Úgy gondolom, hogy kiemelésre érdemes, hogy a média hatása megerősödött a fiatalabb generációk körében. Fontos teendőnek tartom, hogy a sportolóknak jobban kell motiválnia a diákokat. A kutatás pontosításainak következtében, azaz hogy több csoport válaszaire tettem szert, különbséget tehattünk a különböző évfolyamok válaszai között. Úgy gondolom, hogy a tanár megítélése teljes mértékben függ a tanár személyétől is. A szülő és a tanár közötti együttműködés elengedhetetlen, ha a lehető legtöbbet szeretnénk kihozni a tanulókból. Az együttműködésért pedig mi, testnevelők, pedagógusok is tehetünk. Például olyan sportnapok szervezésével, amelyen szülők és diákok egyaránt részt vehetnek. Sportolhatnak, versenyezhetnek, főzhetnek, és számos játékkal színesíthetnek meg egy-egy olyan napot, amely után szorosabb lesz a kapcsolat a tanár és a szülő, illetve a tanár és a diák között.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik segítettek a munkámat, először is dr. Bognár József tanár úrnak, aki addig biztatott és támogatott, míg sikeresen elindultam a versenyen. Mellette a szakmai felkészülésben dr. Mogyorósi Zsolt tanár úr volt az, aki segítségemre volt, és számos ötletet adott a jobbnál jobb kutatási területek kiválasztásához. Ez a dolgozat természetesen nem sikerült volna a Damjanich János Gimnázium kitöltői nélkül, ahol az ottani testnevelés oktató, Balogh Piroska egyengette az utamat.

Felhasznált irodalom

- Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G., Révész L., Géczi G. (2006): A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban. *Kalokagathia*, 44:(1-2.) 86–95.
- N. Kollár Katalin, Szabó Éva (2004): Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest.
- Sallai Éva, Szekszárdi Júlia (2000): Az iskolai nevelés, az osztályfőnöki munka. Változások az iskola belső világában. [elektronikus dokumentum] [2018. november 15.] <URL: <http://ofi.hu/az-iskolai-neveles-az-osztalyfonoki-munka>
- Szemerszki Mariann (szerk.) (2015): Hátrányos helyzet és iskolai eredményesség. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet, Budapest.

CSÁSZÁR ATTILA

**TESTNEVELŐ TANÁROK PÁLYAVÁLASZTÁSA ÉS
PÁLYAELHAGYÁSA
CHOOSING AND LEAVING PROFESSION BY PHYSICAL
EDUCATION TEACHERS***Eszterházy Károly Egyetem, Eger***Absztrakt**

Magyarországon a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény és a 2012. évi Nemzeti alaptanterv alapján bevezették a mindennapos testnevelést. Kutatásomban azt a kérdéskört vizsgálom, hogy a változások hatással voltak-e a leendő tanárok pályaválasztására; a gyakorló testnevelők tapasztaltak-e változást munkájuk megítélésében az oktatás különböző szereplőinek részéről, és mi lenne az oka annak, ha elhagynák a tanári pályát. A hazai szakirodalomban 2008-ban jelentek meg Bognár József és munkatársainak kutatási eredményei a Testnevelő tanárok presztízse: pályaválasztástól a pályaelhagyásig a nemek mentén címmel. Hazánkban korábban nem végeztek hasonlóan átfogó empirikus kutatást ebben a témában; ezért arra is választ keresek, hogy tíz évvel később jelentkezik-e jelentős különbség az eredményekben a kötelező mindennapos testnevelés bevezetésének hatására. Céлом rávilágítani a testnevelők pályaválasztásának, presztízisének, lehetséges pályaelhagyásának jellemző jegyeire, illetve feltárni az esetleges különbségeket a nemek, az életkor és a köznevelésben eltöltött idő alapján. Az adatgyűjtés zárt végű kérdésekkel, Bognár és mtsai. 2008-as kutatásának átszerkesztett, feleletválasztásos kérdőíve alapján történt. A beérkezett válaszok feldolgozása leíró statisztikával, kétmintás t-próbával és varianciaanalízissel, az SPSS 16.0 for Windows statisztikai célszoftver segítségével történt.

Kulcsszavak: testnevelés, pályaválasztás, pályaelhagyás, presztízis

Abstract

In Hungary, CXC 2011 on National Public Education According to the Act of 2012 and the National Core Curriculum 2012, everyday physical education was introduced. In my research I examine the question of whether the changes had an impact on the career choices of prospective teachers; practitioners have experienced a change in the way they judge their work by different actors in education, and what would be the reason for leaving the teaching profession. Bognár József et al. his research results include the prestige of Physical Education Teachers: from career choice to career leaving by gender. In Hungary, similar empirical research on this topic has not been carried out before; I am therefore also looking for a significant difference in the results ten years later as a result of the introduction of compulsory daily physical education. My goal is to highlight the typical features of career choices, prestige, possible career abandonment of physical educators, and to identify possible differences based on gender, age and public time spent. I made the data collection with closed-ended questions, Bognár et al. it was based on a revised, multiple-choice questionnaire of its 2008 research. Incoming responses were processed using descriptive statistics, two-sample t-tests, and variance analysis using the SPSS 16.0 for Windows statistical targeting software.

Keywords: physical education, choice of carrier, leaving position, prestige

Bevezetés

Témaválasztás indoklása

Testnevelő tanárnak készülök, és nagy kihívásként tekintek erre a pályára. Én azért választottam ezt a szakot, mert szeretek sportolni, mozogni, és érzek magamban egyfajta belső motivációt arra, hogy ezt az érzést átadjam másoknak is. Közvetlen embernek tartom magam, és úgy gondolom, ez a tulajdonságom a sport szeretetével párosulva már egy jó kiindulási alap ahhoz, hogy egyszer majd jó testnevelő tanár legyek.

2012-ben az új Nemzeti alaptanterv (NAT) megjelenésével a közoktatásban bevezették a mindennapos kötelező testnevelést (Fügedi, Kovács T., Bognár, 2019). Ez sokak számára egyértelművé tette, hogy nagyon sok testnevelő tanárra lesz szüksége országunknak. Ez a törvénymódosítás véleményem szerint még inkább biztossá tette a testnevelőket az állásukban, munkahelyükben. Nem tagadom, hogy harmadik tényezőként nekem is szerepelt az a vélemény a pályaválasztási indokaim között, hogy a tanári pálya egy biztos megélhetési lehetőség, és a tanárookra mindig szükség lesz, testnevelő tanárookra pedig most már még inkább.

Kíváncsi vagyok, hogy mik azok a motivációs tényezők, melyek alapján úgy dönt valaki, hogy a pedagóguspályát, azon belül is a testnevelő tanári pályát választja. Évtizedek óta köztudott tény, hogy a tanárok nincsenek túlfizetve (Lortie, 1975), ezért úgy gondolom valószínűleg nem a pálya anyagi vonzata az, ami miatt valaki tanárnak megy. Mivel ez egy jellemzően olyan munkakör, ahol emberekkel kell kapcsolatokat teremteni és ápolni, fontos, hogy jó kommunikációs képességekkel rendelkezzen, illetve szeresse a gyerekeket a jelentkező. Kulcsfontosságú lehet a sport szeretete, és biztos vagyok benne, hogy olyan is van, akit a pedagógusi hivatás mellett az edzői munka is érdekelt, vagy egyszerűen csak tehetséget érzett a pályához. Már gyakorló tanárként szereti-e csinálni azt, amit csinál, biztosnak érzi-e az állását? Érdekel az is, hogy milyen a testnevelő tanárok megítélése a tantestület, az iskola fenntartója, az iskolavezetés, a szülők és a tanulók részéről. Ha valaki otthagyná a pályát, akkor milyen megfontolásból tenné ezt meg? Többek között ezekre a kérdésekre szeretnék kutatásom során választ kapni testnevelőktől.

A kutatás eredményei tudományos diákköri dolgozat és előadás formájában kerülnek bemutatásra. Felmérésem a testnevelők pályaválasztása, presztízse és pályaelhagyása témakörének feltárására irányul. Kutatásomat a testnevelő tanári pályát választók számára visszajuttatva szeretném segíteni a pedagógus mesterséget.

Szakirodalmi elemzés

A karrierelmélet hagyományosan az egyéni döntésre és gondolkodásra fekteti a hangsúlyt a pályaválasztással kapcsolatban (Olteanu, 2015). Bár a meggyőződéstől eltérően Magyarországon nincs diplomás túlképzés, sőt még az elmúlt két évtized jelentős felsőoktatási expanzióját figyelembe véve is a diplomával rendelkezők aránya az európai uniós értékeknek csak az alsó harmadában szerepel (Hajdú és társai, 2015).

Az értelmiségi és középosztálybeli szülők (akik mindig is nagy jelentőséget tulajdonítottak gyerekeik iskoláztatásának) számára a kilencvenes évek a középfokú iskolakínálat bővülését hozták, ami nagyobb választási lehetőséget nyújt arra, hogy a gyerekeik képességéhez és saját aspirációikhoz legjobban illeszkedő képzési formát (szerkezetváltó gimnázium, két tannyelvű gimnázium, szakközépiskola stb.) kiválasszák. Az ő szemükben jelenleg az iskolaválasztás legfontosabb szempontja az, hogy melyik középfokú iskola garantálja a legnagyobb valószínűséggel a felsőfokú továbbtanulást. (Liskó, 1998)

A legtöbb általános iskolás viszont még nincs tisztában azzal, hogy mivel is szeretne foglalkozni, ha kikerül az iskolapadból, de szerencsére vannak olyan iskolák, ahol hatodik osztálytól nyolcadik osztályig tartó pályaorientáció zajlik, segítve abban a tanulókat, hogy képességeiket felismerve a számukra legjobb döntést hozzák a pályaválasztásnál. (Balatoni, 2018) De mit is értünk pályaorientáció alatt? „A pályaorientáció azoknak a személyes kompetenciáknak, készségeknek a megszerzését jelenti, amelyek előkészítik az ember-pálya-környezet megfeleltetését. Nem csupán a különböző szakmákról, de önmagunkról és a minket körülvevő társadalmi környezetről szerzett ismereteket is magába foglalja. Ahhoz, hogy jó döntést hozzunk, négy dolog ismerete szükséges: 1. saját magunk; 2. a választható szakmák; 3. a munkaerőpiaci környezet; 4. a képzési lehetőségek. A pályaorientáció nem egy egyszeri esemény, hanem egy folyamat, amely a megfelelő döntést készíti elő” (Uo. 2018. 20.). A döntés pedig maga a pályaválasztás. De pontosan mi is ez? „A pályaorientációs folyamat eredménye a pályaválasztási érettség, amikor is a személy képessé válik olyan pálya választására, amely mind a személyiségének, mind az elhelyezkedési lehetőségeknek megfelel. A pályaválasztás nem egy életre szóló választás, hanem egy irány, ami az érintettek érdeklődésének, képességeinek jelenleg megfelel, és ami életpályájuk alakulása során változhat.” (Uo. 2018. 20.)

A McKinsey-jelentés 2007-ben alkalmazott először olyan megközelítést, amely a mennyiségi eredményeket összekapcsolta a minőségi felismerésekkel, és bemutatta nemzetközi viszonylatban, hogy a jól teljesítő és gyors fejlődést mutató iskolarendszereknek melyek a közös vonásaik. Kimutatták, hogy a legjobban teljesítő oktatási rendszerek hatékonyabban választják ki a tanárképzésre jelentkezők közül a megfelelő személyeket, mint rosszul teljesítő társaik. Felismerték azt, hogy a jelentkezőknek már a tanárképzés megkezdése előtt rendelkezniük kell olyan képességekkel, amelyek lehetővé teszik, hogy hatékony tanárokká válhassanak. Ilyen képességek például a fejlett írás-olvasási

és számolási készség, erős kapcsolati és kommunikációs képességek, készség a tanulásra és tanítási vágyra. Több sikeres oktatási rendszerrel rendelkező ország, mint például Szingapúr, Finnország és Dél-Korea is alkalmazza azt a gyakorlatot, hogy erősen megszíri a jelentkezőket, csökkenti a tanárképzésre felvételt nyertek számát, ezáltal több pénz jut a hallgatók képzésére (hallgatókra lebontva), és így biztosítható, hogy a tanári pálya vonzó legyen, státusza és minősége pedig magas.

Szolnoki is kimutatta 2004-ben, hogy a pedagógusokra egyre nehezebb és összetettebb feladat hárul, és már korábban is bizonyítható volt, amit Farber 1991-es nemzetközi adatai mutatnak be, hogy a pedagógusok különösen érzékenyek a munkába való belefáradásra, kiegészre és pályaelhagyásra a foglalkozás elvárásai és az elégedetlenség miatt.

A legtöbb ember számára nagyon fontos szűkebb és tágabb környezetének véleménye, megbecsülése. Maár eredményei 2002-ben kimutatták, hogy a pályát elhagyó pedagógusok egy részét az alacsony presztízs is vezérli. Kutatásának eredményei azt mutatták, hogy a legalsó harmadban helyezkednek el a „presztízshierarchiában” az élen járó jogászok, közgazdászok és orvosok alatt.

A testnevelők pályaválasztásáról, munkájuk megítéléséről és pályaelhagyásukról kevés hazai empirikus kutatás született. Az egyik legátfogóbb tanulmány eredményei bő 10 évvel ezelőtt jelentek meg (Bognár, Istvánfi, Kovács T., Antal, 2008), és azóta az ezzel kapcsolatos kutatások nem élveztek prioritást.

Az Európai Bizottság megbízásából 2017-ben megjelentetett Oktatási és Képzési Figyelő nyilvánosságra hozta, hogy a kiadvány megjelenésének évében, 2017-ben megkezdődött a magyar Nemzeti alaptanterv felülvizsgálata a PISA 2015 felmérésben mutatott romló teljesítmény miatt, valamint azt is bemutatta, hogy a pedagógusképzésre történő jelentkezés az évi emelkedése arra utal, hogy az utóbbi évek intézkedései segítenek új jelölteket vonzani erre a pályára.

Ahogy fentebb már említettem, a testnevelők pályaelhagyásának egyik oka lehet a kiegész, más néven burnout is. Tolnai Nóra (2017) sportszakpszichológus megfogalmazásában a kiegész nem csupán átható, huzamosabb ideig fennálló fáradtságot jelent, hanem a testi tüneteken túl érzelmi, mentális kimerültséget is takar. Rendszerint hosszú ideig fennálló stressz, túlzott követelményeknek való megfelelési kényszer esetén jelentkezik, amikor úgy érezzük, kicsúszik a kezünkől a kontroll az életünk felett, vagy akkor, amikor úgy érezzük, a külső elvárások jócskán meghaladják teherbíró képességünket. Ez a krónikus stresszállapot az, ami végül kimerültséghez, fásultsághoz, a hatékonyságérzés elvesztéséhez vagy akár értéktelenségünk érzéséhez vezethet. Tolnai véleménye szerint a rendszeres sportolás rendkívül hatékony módszer a kiegész kezelésére, ugyanis azon túl, hogy kiváló feszültségcsökkentő, stresszlevezető, abban is segít, hogy felismerjük: újra aktív résztvevői vagyunk az életünknek. Ráadásul a gyorsan mérhető változások, a fejlődés és az azonnali sikerélmények által az önmagunkba vetett hitünk, énhatékonyság-érzésünk is növekszik. A leghatéko-

nyabb sportok ilyen szempontból a kiégés kezelésére és a motiváció visszaszerzésére a futás és más ciklikus mozgásokat tartalmazó edzésformák, a természetjárás, a jóga és a meditációs irányzatok. A felsorolás elején lévők képesek áthangolni az idegrendszert, lenyugtatni a belső háborgást, hogy átléphessünk a szorongásos állapoton, a sereghajtó elemek pedig a jelentudatosság és befelé fordulás fejlesztésének segítségével hatnak.

Szelezsánné Egyed Dóra (2016) szerint a pedagógusokat érintő stresszorok, amelyek nem megfelelő kezelése végül akár kiégéshez is vezethet, az alábbiak:

- nehezen motiválható diákok,
- növekvő munkamennyiség, adminisztráció,
- pedagógusértékelés, -minősítés,
- nem megfelelő anyagi és erkölcsi elismerés,
- munkakörülmények,
- a szervezeti kultúra hiányosságai,
- a szülők elégedetlensége,
- szerepzavarok.

Kiégéshez vezethet még továbbá a mobbing is. Ez egy angol eredetű szó, a to mob (összezsúródul) igéből származik, és a magyar megfelelője a munkahelyi pszichoterror. „A mobbing lényegében pszichoterror, egy csoportnak, vagy egy személynek a gyengébbel szemben tartósan megmutatkozó erőszakos viselkedése. Jellemzője, hogy nem fizikai, hanem lelki, érzelmi agresszió. Legalább egyszer egy héten és legalább féléven keresztül ismétlődő pszichológiai terror, azaz olyan cselekedetek sorozata, egy közösség vagy egy egyén részéről, amelyek egy vagy több ember ellen irányulnak, és azoknál kórtani jelenségeket is okozhatnak.” (Szelezsánné, 2016) A tanulmány készítője szerint a következő alapvetések nagyon sokat segíthetnek a mobbinggal történő megküzdésben és az ellene irányuló prevencióban:

- Ne hibáztassuk önmagunkat!
- Építsük fel az önbizalmunkat!
- Tanuljunk meg nemet mondani!
- Sajátítsunk el magabiztos, határozott fellépést!
- Hatékony önérvényesítés (asszertivitás).
- Konfliktuskezelési stratégiák alkalmazása.
- Célszerű nyílttá tennünk a konfliktust, esetleg felsőbb szintre vinnünk.
- Nagyon fontos a humor!
- Ha többen vannak ellenünk, próbáljunk egyenként beszélni velük!
- Keressünk szövetségeseket!
- Keressünk egy támogató közösséget!
- Rugalmas ellenállási képesség (reziliencia).
- Mozogjunk, sportoljunk, hallgassunk zenét!

Szabó István (2017) megfogalmazásában a kiégés sejtszinten egy folyamatosan fennálló gyulladás is, ami ellen megfelelő táplálkozással és testmozgással a legkönnyebb védekezni. Omega-3 zsírsavban gazdag olajok bevitele, teljes kiőrlésű gabonák, nyers zöldségek és gyümölcsök, valamint minél több feldolgozatlan élelmiszer fogyasztása napi 20 perc testmozgással kombinálva elegendő lehet a gyulladás lecsökkentéséhez vagy megszüntetéséhez.

Egy lehetséges pályaelhagyás okain túl vagy azon kívül érdemes magát a tényt megvizsgálni. Az egyik oldalról (a képzési beruházási alapú megközelítésekben) a tanári pályaelhagyás (illetve ezen túlmenően, kicsit elrugaszkodva a témától, mindenféle tanult szakmának az elhagyása is) olyan veszteséggént írható le, melynek következtében a felsőoktatási tanulmányokba fektetett (társadalmi forrású) pénz és energia nem hasznosul a munkaerőpiacon. Az érme másik oldalán viszont ott találjuk a tanulmányok, elsajátított ismeretek és átélt tapasztalatok rugalmas felhasználását (Veroszta, 2012).

Célkitűzés és hipotézisek

Dolgozatom célja rávilágítani a testnevelő tanárok pályaválasztásának és pályaelhagyásának összefüggéseire. A következők a hipotéziseim: A pályaválasztás és a pályaelhagyás tekintetében is jelentős különbségek mutathatóak ki:

H¹: a nemek tekintetében;

H²: az életkor tekintetében;

H³: az oktatással eltöltött idő tekintetében.

Módszer

A mintát 76 középiskolai és általános iskolai testnevelő alkotta, melynek kiválasztása során kritérium volt a szakmai tapasztalat a köznevelésben. A mintában a férfi testnevelők aránya 42,7%, míg a nőké 57,3% volt, ez az arány minimálisan prezentálja azt a hazai tendenciát is, hogy a pedagógusszakma elnőiesedik. Az arányok közelítenek a KSH legfrissebb, 2018-as adataihoz, melyek szerint a köznevelési intézményekben dolgozó pedagógusok létszáma összesen 165.596 fő, és ebből 135.126 pedagógus nő, azaz 81,6% (KSH, 2018). A válaszadók átlagéletkora 39,5 év. A szakirodalmi elemzések alapján a határt a fiatal és az idősebb testnevelők között a 41. betöltött évnél határoztam meg. Ezek alapján a fiatal testnevelők aránya 49,3%, az idősebb testnevelők aránya pedig 50,7%. A tanítási tapasztalatot három kategóriára osztottam fel. A válaszadók 40,8%-a kevesebb mint 5 éve tanít, 9,9%-a 6–15 év között, és legnagyobb számban, 49,3% több mint 16 éve.

Az adatgyűjtés Bognár és társai 2008-as kutatása átszerkesztett, feleletválasztásos, zárt végű kérdőívének segítségével elektronikus úton történt. A kuta-

tás elején a Microsoft Word programban szerkesztett kérdőívet e-mailben és Facebookon küldtem ki, majd a Google kérdőívkészítő felületén szerkesztettem át online verzióvá, felgyorsítva a válaszadás és a visszacsatolás módját. A kész adatlapot szintén e-mailben, majd a Facebookon különböző pedagógiával foglalkozó csoportokban osztottam meg. A kérdőívet a pályaválasztás, presztízs és pályaelhagyás területein úgy szerkesztettem meg, hogy a testnevelők egyszerűen és aránylag gyorsan válaszolhassanak a kérdésekre. A pályaválasztást meghatározó tényezők közül kilencet választottam ki, és ezeket a kérdéseket négyfokozatú skálán kellett értékelnie a válaszadóknak (nagyértékben meghatározó, közepesen meghatározó, nem meghatározó és legkevésbé meghatározó).

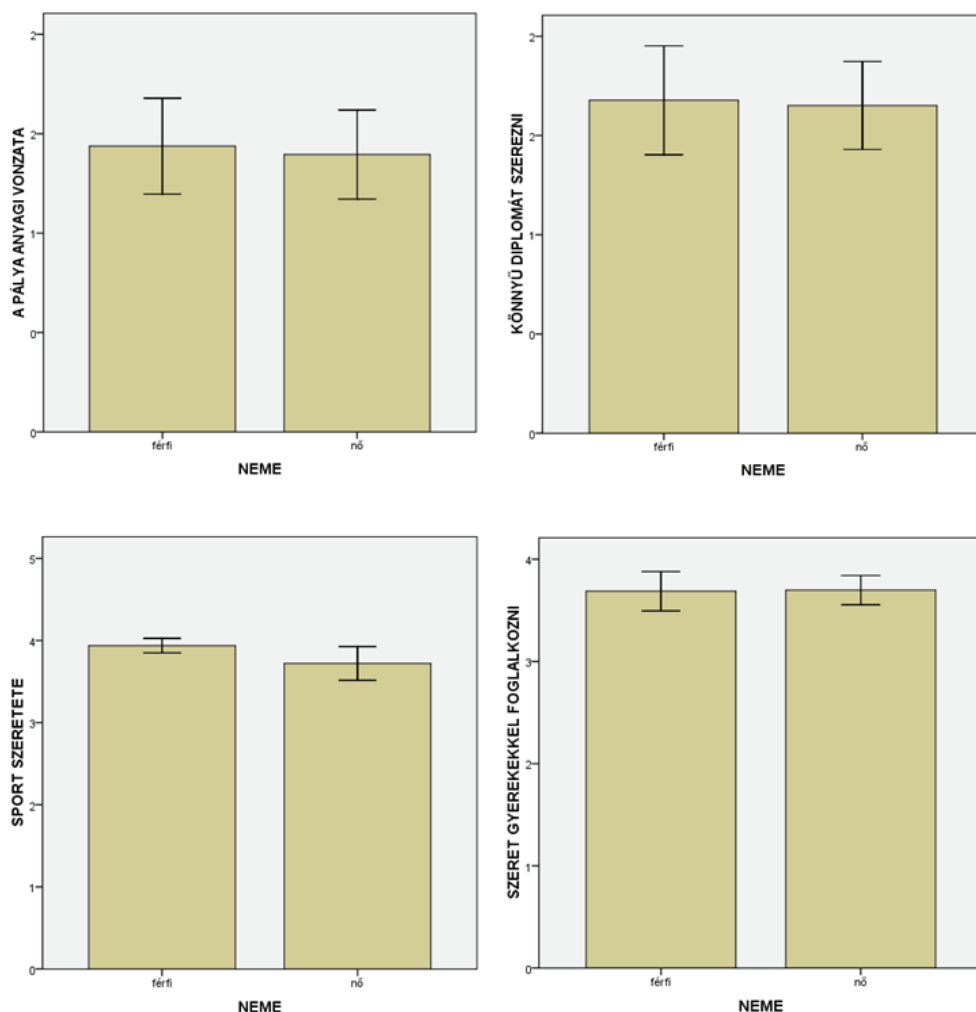
A státusra és presztízssre vonatkozó kérdések között volt háromfokozatú (ha újra 18 éves lenne...) és négyfokozatú (elismertség az iskolavezetés, önkormányzat, tantestület, szülők és tanulók részéről) is. A pályaelhagyás kérdéskörén belül egy ötfokozatú skálán vizsgáltam azt, hogy mennyire biztosak a munkahelyükben (nagyon, eléggé/jól, közepesen, kicsit, legkevésbé/nem), és négyfokozatú skálán azt, ha elhagynák a pályát, milyen okokból tennék azt (anyagi/megélhetési, anyagi és erkölcsi, erkölcsi és elég volt).

A kérdésekre adott választ leíró statisztikával és összehasonlító elemzéssel (páros t-próba, varianciaelemzés) vizsgáltam. Szignifikanciaszintnek a $p < 0,05$ értéket fogadtam el. Minden statisztikai elemzést SPSS 16.0 for Windows statisztikai program segítségével végeztem.

Eredmények és megbeszélés

Pályaválasztás

A pályaválasztás részhez tartozó kérdések közül a két legszélső érték, vagyis a legkevésbé ért vele egyet (legkevésbé meghatározó), illetve a teljesen egyetért vele (nagyértékben meghatározó) tekintetében két-két kérdést mutatok be, amelyek a legkiemelkedőbb eredményt érték el. 1-től 4-ig lehetett értékelni a kérdéseket, ahol az 1 a legkevésbé ért vele egyet (legkevésbé meghatározó) és a 4 a teljesen egyetért vele (nagyértékben meghatározó) volt.



1. ábra: Legmagasabb és legalacsonyabb átlagok pályaválasztásnál (N = 76).
Saját munka

Ezek alapján a pályaválasztásnál a legmeghatározóbb szempont a legnagyobb átlagban a sport szeretete volt, ami a férfiaknál 3,94 (szórás: 0,266) és a nőknél 3,72 (szórás: 0,666). Második legmeghatározóbb szempont a pedagógusoknál, hogy szeretnek gyerekekkel foglalkozni, a férfiaknál 3,69-es (szórás: 0,535), a nőknél 3,70-es (szórás: 0,465) átlagot ért el. Érdekes megvizsgálni a válaszokat a másik oldalról is, tehát az 1-es értékre (legkevésbé ért vele egyet/legkevésbé meghatározó) adott válaszokat. Legkevésbé meghatározó volt a pálya anyagi vonzata, ami a férfiaknál átlagban 1,44 (szórás: 0,669) és a nőknél 1,40 (szórás: 0,728). A második legkevésbé meghatározó értéket a „könnyű diplomát szerezni” kategória érte el, ami a férfiaknál 1,68-as (szórás: 0,748), a nők-

nél pedig 1,65-ös (szórás: 0,720) átlag (1. ábra). Jelentős különbség mutatkozott egy kérdés tekintetében, ahol a szignifikanciaérték a férfiaknál $p = 0,044$, a nőknél pedig $p = 0,041$ volt. Ez a kérdés arra irányult, hogy szerettek volna edzők is lenni. Továbbhaladva a válaszokon, nem találtam szignifikáns különbséget a nemek tekintetében sem a presztízst, sem pedig a pályaelhagyást érintő kérdésekben. A kutatást folyamatában két alkalommal prezentáltam, 2018 tavaszán és őszén. Érdekeség, hogy tavasszal még legtöbben ugyanezt a szakmát választották volna, ha ismét 18 évesek lennének, ősszel viszont már egyenlő arányban, a válaszok 35,5%-a, összesen 27 válasz érkezett arra, hogy ugyanezt, illetve talán más szakmát választanának, 28,9% vagyis 22 ember biztosan más szakmát választana. (1. táblázat) Átlagban ez 1,93 lett 0,806-os szórással.

Ha ismét 18 éves lenne	elemszám	százalék
ugyanezt a szakmát választaná	27	35,5
talán más szakmát választana	27	35,5
biztos más szakmát választana	22	28,9
Összesen	76	100,0

1. táblázat. Ha ismét 18 éves lenne, ugyanezt a szakmát választaná-e (N = 76)?
Saját munka

Presztízsz

A testnevelők presztízisének, vagyis elismertségének tekintetében 1-től 4-ig szavazhattak a válaszadók, ahol az 1 a legkevésbé elismert, 4 pedig a nagyon jól elismert. A testnevelők szerint munkájukat leginkább a tanulók ismerik el 3,16-os átlaggal (szórás: 0,801), a legkevésbé viszont az iskola fenntartója részéről kapnak elismerést, ami átlagban 2,21 (szórás: 1,037) (2. táblázat).

Elismertség	ISKOLA VEZETŐSEGE	FENNTARTÓ	TANTESTÜLET	SZÜLŐK	TANULÓK
N Valid	76	76	76	76	76
Átlag	2,84	2,21	2,93	2,79	3,16
Median	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00
Mode	2	2	3	3	3
Szórás	,939	1,037	,838	,928	,801
Variance	,881	1,075	,702	,862	,641
Range	3	3	3	3	3
Minimum	1	1	1	1	1
Maximum	4	4	4	4	4
% 25	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00
50	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00
75	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00

2. táblázat: Elismertség az oktatás szereplői részéről (N = 76). Saját munka

Pályaelhagyás

A pályaelhagyás témáját két kérdés vizsgálta. Az egyikre, hogy mennyire biztosak a testnevelők a munkahelyükben, nagyon bizakodó válaszok érkeztek, ugyanis az 5 lehetőség közül a legnagyobb százalékban a két igenlő válaszra voksoltak. Eléggé biztosak a munkahelyükben 29-en, vagyis a válaszadók 38,2%-a, és nagyon biztos a munkahelyében 27 testnevelő, vagyis 35,5% (3. táblázat). A kérdésre adott válaszok átlaga 3,96 az 5-ből 1,064-es szórással. A másik kérdés, ami egy lehetséges pályaelhagyás okait vizsgálta, a testnevelőket arról faggatta, hogy ha elhagynák a pályát, miért tennék ezt. Négy lehetőség közül lehetett választani: anyagi (megélhetési), anyagi és erkölcsi, erkölcsi és elég volt. 23-an a válaszolók közül, vagyis 30,3% anyagi és erkölcsi okokból hagynák ott a tanári pályát, és kezdenének bele valami másba. Második helyen pedig a pusztán anyagi (megélhetési) okok végeztek 21 szavazattal, a válaszok 27,6%-ával. Átlag: 2,38; szórás: 1,131.

Mennyire biztos a munkahelyében?	elemszám	százalék
legkevésbé, illetve nem	4	5,3
kicsit	2	2,6
közepesen	14	18,4
eléggé, jól	29	38,2
nagyon	27	35,5
Összesen	76	100,0

Ha elhagyná a pályát, miért?	elemszám	százalék
anyagi (megélhetési)	21	27,6
anyagi és erkölcsi	23	30,3
erkölcsi	14	18,4
elég volt	18	23,7
Total	76	100,0

3. táblázat: Mennyire biztos a munkahelyében? (N = 76) Saját munka

A nemek és az életkor vizsgálatánál kétmintás t-próbát alkalmaztam, ugyanis két változót vizsgáltam mindkét esetben: férfi-nő, illetve fiatal-idős. Ezt a két-két változót vettem össze minden kérdés válaszaival.

A harmadik vizsgálati rész az oktatásban eltöltött időt vette alapul. Itt már három kategóriát vettem össze a válaszokkal, azt, hogy a testnevelő kevesebb mint 5 éve, vagy netán 6–15 év között, illetve több mint 16 éve tanít-e.

Az első jelentős különbség a pályaválasztásnál jelentkezett, ugyanis az edző tanácsára történő pályaválasztás mutatott jelentős eltéréseket. Összesítve figyelemreméltó $p = 0,000$ szignifikanciaérték figyelhető meg. Részekre bontva pedig $p = 0,000$, $p = 0,005$ és $p = 0,027$ értékek ($F = 9,630$). A második jelentős különbséget pedig a testnevelők presztízsét vizsgáló részben fedeztem fel. Az

elismertség a fenntartó részéről mutatott kiugró szignifikanciaértéket, össze-sítve $p = 0,015$, részekre bontva pedig $p = 0,005$, $p = 0,008$ és $p = 0,788$ ($F = 4,447$).

Megbeszélés

Az életkor és a nemek tekintetében nem mutatkoztak jelentős különbségek egyik kategóriában sem a három közül, így a H_2 alternatív hipotézist nem fogadom el. A pályaelhagyás tekintetében már nincs jelentős különbség, így a H_3 alternatív hipotézist két szignifikáns különbséggel részben elfogadom.

Kutatásom eredményeit összevetve Bognár és társainak 2008-as eredményeivel, a pályaválasztásnál 10 év után is a sport és a gyerekek szeretete volt a legmeghatározóbb szempont, és 2008-ban is tapasztalható volt szignifikáns különbség abban, hogy a testnevelők edzők is szerettek volna lenni, illetve a 10 év után az edző tanácsára részben is. A legalacsonyabb értékeket változatlanul a pálya anyagi vonzata és a könnyű diplomát szerezni válaszok kapták. 2008-ban még biztos ugyanezt a szakmát, vagyis hivatást választották volna a pedagógusok, ha ismét 18 évesek lennének, 2018-ban viszont már ugyanannyi szavazatot kapott a talán és a biztos más szakmát választana rész. Itt meg kell jegyezni, hogy tavasszal harmadennyi, azaz 25 kitöltött kérdőív alapján még nem volt semmi változás a 10 évvel ezelőttihez képest ebben a kérdésben.

Az elismertség, vagyis presztízs rész feldolgozott válaszaiban szinte ugyanolyan eredmények születtek mindkét kutatásban. Ezek alapján elmondható, hogy 10 évvel ezelőtt is a fenntartók ismerték el legkevésbé a testnevelők munkáját, és itt ugyanúgy tapasztaltak szignifikáns különbségeket is. A legnagyobb megbecsülést pedig változatlanul a tanulók részéről kapják, érdekesség, hogy 2018 tavaszán ugyanennyi elismerést kaptak az iskolavezetés részéről is a válaszadó pedagógusok.

Egy lehetséges pályaelhagyás okait firtató részben az első kérdésre, hogy mennyire biztos a munkahelyében/állásában, 10 évvel ezelőtt még nagyon, illetve tavasszal is nagyon, viszont az őszi válaszokkal együtt már csak eléggé voltak biztosak a testnevelők. 2008-ban a legtöbben még anyagi (megélhetési) okokból hagyták volna el a pályát, 2018 tavaszán azért, mert egyszerűen elég volt, összességében viszont már a legtöbben az anyagi és erkölcsi okokra hivatkoztak.

Köszönetnyilvánítás

Nagyon szépen köszönöm a segítséget és a támogatást az alább felsoroltaknak, természetesen a teljeség igénye nélkül: *Héjjas Flórának, prof. dr. Bognár Józsefnek, Balogh Szabolcsnak, Keresztes Péternek és kedves nejének, Irénkének, Császár Lászlónak, Császárné Kalocsa Teréziának, Héjjas Mihálynak és kedves feleségének Andinak, Héjjas Csongornak és minden pedagógusnak, aki kitöltötte a*

kérdőívet, illetve mindenkinek, aki valamilyen szinten hozzájárult jelen kutatás létrejöttéhez.

Felhasznált szakirodalom:

Balatoni Kinga Cecília (2018): „Bármilyen pályát válassz, a lényeg, hogy boldog légy!”. In Új Köznevelés, 74. évf. 1-2. szám, 17-21.

Balázs Éva, Kocsis Mihály, Vágó Irén (szerk. 2011): Jelentés a magyar közoktatásról 2010. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet, Budapest.

Bognár József, Istvánfi Csaba, Kovács T. László, Antal Zsanett (2008): Testnevelő tanárok presztízse: Pályaválasztástól a pályaelhagyásig a nemek mentén In Kalokagathia, 46. évf. 1. sz.

Forrás: <http://asp01.ex-lh.hu:8881/R/KGDEE9U9CDD1194JLK2MHHR55S2EJ2M51JSCYJJFRHFM7G7281-03916?func=exit>

Bordás Andrea (2010): A kiégés szindróma a külföldi és a hazai szakirodalomban. Kutatás közben, 2010, 4, 666-672. forrás: http://epa.oszk.hu/01500/01551/00054/pdf/educatio_EPA01551_2010-4_Kutkozben3.pdf

Deák Zsuzsa (1998): A pedagógusok munkája. In Nagy Mária (szerk.). Tanári pálya és életkörülmények 1996-1997. Okker Kiadó, Budapest (61-87).

Európai Bizottság (2017): Oktatási és Képzési Figyelő 2017. Magyarország. Oktatásügyi és Kulturális Főigazgatóság

Forrás: https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/monitor2017-hu_hu.pdf

Farber, B.A. (1991): Crisis in education: Stress, burnout in the American teachers. In Journal of Educational Research, 77, 325-331.
<https://doi.org/10.1080/00220671.1984.10885550>

Ferenczi István (1998): A pedagógusszerep szükséges változása. In Új Pedagógiai Szemle, 3, 9-16.

Fügedi Balázs, Bognár József, Kovács T. László (2019): A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE: SECTIO SPORT 46, 47-55.
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.47>

Hajdu Tamás, Hermann Zoltán, Horn Dániel, Kertesi Gábor, Kézdi Gábor, Köllő János, Varga Júlia (2015): Az érettségi védelmében. Magyar Tudományos Akadémia Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont Közgazdaság-tudományi Intézet, Budapest.

Harangi Lőrinc (2012): A tanári elégedettség két hatásáról, avagy: mi állhat a késés, ill. a pályaelhagyás hátterében?

Forrás: <http://epa.oszk.hu/01500/01551/00024/pdf/1037.pdf>

- Imre Nóra, Nagy Mária (2003): Pedagógusok. In Halász Gábor és Lannert Judit (szerk.): Jelentés a magyar közoktatásról, Országos Közoktatási Intézet, Budapest, 273–307.
- Kockás könyv (2016): Kiút az oktatási katasztrófából. Elemzés a magyar közoktatás alapvető, jelentős beavatkozást igénylő problémáiról és azok lehetséges megoldásáról. Civil Közoktatási Platform (CKP)
- Kocsis Mihály (2003): A tanárképzés megítélése. Iskolakultúra könyvek 18., Iskolakultúra, Pécs.
- Komlósi Piroska (2013): A továbbképzések szerepe a kiégések megelőzésében. Kapocs, 3. évf. 24–28. forrás: http://epa.oszk.hu/02900/02943/00058/pdf/EPA02943_kapocs_2013_3_24-28.pdf
- Központi Statisztikai Hivatal (2018): Statisztikai tükör. Oktatási adatok 2017/2018. Forrás: <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1718.pdf>
- Liskó Ilona (1998): Apályaválasztásfolyamata. In *Iskolakultúra*. 8. évf. 10. sz. Forrás: http://real.mtak.hu/61827/1/EPA00011_iskolakultura_1998_10_022-041.pdf
- Lortie, D. C. (1975): Schoolteacher. University of Chicago Press, Chicago.
- Maár Tiborné (2002): Presztízsvizsgálat. Acta Pedagogica, 3, 2–7. Forrás: http://epa.oszk.hu/00000/00031/00003/pdf/actapaed_EPA00031_2002_03_001-007.pdf
- Olteanu Lucián Líviusz (2015): A pályaválasztás rendszerelméleti nézőpontból. In *Iskolakultúra*. 25. évf. 9. sz. Forrás: <http://real.mtak.hu/34869/1/04.pdf> <https://doi.org/10.17543/ISKKULT.2015.9.45>
- McKinsey & Company (2007): Mi áll a legsikeresebb iskolai rendszerek hátterében?
- Milotta Lászlóné, Lang Erzsébet, Bakó Ildikó (2013): A kiégés jelensége a szakdolgozók körében. Interdiszciplináris Magyar Egészségügy, 2013. 12. évf. 1. szám 27–29. forrás: https://www.imeonline.hu/article.php?article=2013._XII./1/a_kieges_jelensege_a_szakdolgozok_koreben#
- Szabó István (2017): Kiégés a sejtek szintjén. Hetek, 2017. 21. évf. 32. szám forrás: http://www.hetek.hu/hatter/201708/kieges_szo_szerint_burnout_szindroma_a_sejtek_szintjen
- Szelezsánné Egyed Dóra (2016): A pedagógusok körében megjelenő stressz, pszichoterror és kiégés jelensége; prevenciós és kezelési lehetőségek a köznevelési intézményben. Opus et Educatio, 3. évfolyam 5. szám, 590–603. forrás: http://epa.oszk.hu/02700/02724/00010/pdf/EPA02724_opus_et_educatio_2016_05_590-603.pdf <https://doi.org/10.3311/ope.134>
- Szolnoki Tibor (2004): Tekintély és tekintélyelvűség a tanári hivatás gyakorlásában. Mester és Tanítvány, 4, 49–57.

- Tolnai Nóra (2017): Kiegészítésre sport. Mi a kiegészítés vagy más néven burn out, és hogyan vehetjük észre a jeleit? *Képmás*, 12, 54–55. forrás: http://epa.oszk.hu/03300/03322/00024/pdf/EPA03322_kepmas_2017_12_054-055.pdf
- Torma Boglárka (2013): Pedagóguspályák. Utak és lehetőségek a kiegészítés és a szakmai kiteljesedés között. *Alkalmazott pszichológia*, 2013. 13. évf. 3. szám, 7–25. forrás: http://www.eltereader.hu/media/2014/01/APA_2013_3_READER.pdf
- Veroszta Zsuzsanna (2012): Atanári pályaelhagyás szaktárgyimintázata Forrás: http://epa.oszk.hu/01500/01551/00062/pdf/EPA01551_educatio_2012_04_607_618.pdf
- Zsivkó Zsolt (2017): Kiegészítés és a motiváció kapcsolata. *Hadtudományi szemle*, 2017. 10. évf. 1- szám 607–603. forrás: http://epa.oszk.hu/02400/02463/00034/pdf/EPA02463_hadtudomanyi_szemle_2017_1_607-613.pdf

ZIMMERMANN MÁRIÓ

A MOTOROS ÉS A PSZICHÉS KÉPESSÉGEK KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA A TELJESÍTMÉNYRE VONATKOZÓAN KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MOTOR AND PSYCHIC SKILLS FOR PERFORMANCE AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Összefoglaló

Kutatásom legfőbb célja a motorikus és pszichés képességek kapcsolatának vizsgálata, hogyan hatnak a teljesítményre, hogyan képesek azt befolyásolni. Az átlagnál jobb kondicionális és koordinációs képességekkel rendelkező diák jobb teljesítmény elérésére képes iskolai tanulmányai során? Van összefüggés a tanulók koncentrálóképesége és ügyessége között? Gáldi és Balogh (2015) szerint, ha a megfelelő motoros képességek nem párosulnak a megfelelő pszichés képességekkel, úgy az egyén nem lesz sikeres, teljesítménye nem lesz ideális és megfelelő. Célom, hogy ismereteimet bővítsem, és tisztább rálátást kapjak arra, hogy a motorikus és pszichés képességek hogyan befolyásolják a teljesítményt. A vizsgálatomat Ózd egyik általam kiválasztott középiskolájában végeztem, ahol 120 diák bevonásával az iskola testnevelő szakos pedagógusának segítségével történt a felmérés. Az adatfelvétel során a Netfit fittségmérési rendszer egyes tesztjeit hívtam segítségül, illetve sportágspecifikus gyakorlatokat és a Pieron figyelemvizsgáló lapot alkalmaztam. A résztvevők átlagéletkora 17,8 év. A kapott adatokat ellenőrzés után MS Excel táblázatba rögzítve matematikai statisztikai módszerekkel dolgoztam fel, amelyek diagramok felhasználásával kerülnek bemutatásra.

Kulcsszavak: motorikus képességek, pszichés képességek, teljesítmény

Abstract

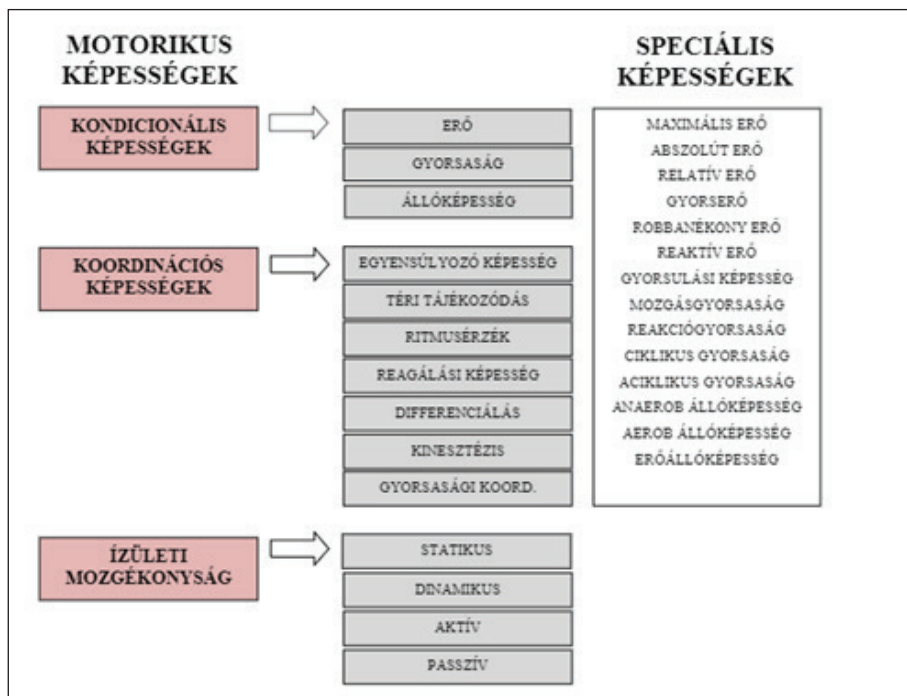
The aim of my research was to show and analyse the relationship between motor and psychic skills, how they connect to each other and how they influence performance. Can a student with better conditional and coordination abilities achieve better performance in school? Is there correlation between students' concentration and dexterity? According to Gáldi and Balogh (2015) if someone has no the appropriate coordination and conditional abilities which are correlated with the right psychic skills, thus that person cannot be successful, the performance will not be adequate. My goal is to find out, how motor and psychic skills can influence performance. I made the data collection in a high school in Ózd where 120 students were examined with the help of the school's physical education teacher using most of the Netfit methods, sport specific tests and the Toulouse-Pieron test. The average age of the participants was 17,8 years. After checking the data, I processed them into MS Excel spreadsheets using mathematical and statistical methods, which are presented by diagrams.

Keywords: motor skills, psychic skills, performance

Szakirodalmi vonatkozások

A motoros képességek fajtái, megjelenési formái

A motoros képességek valamely mozgásos cselekvés (teljesítmény) végrehajtásának feltételeiként foghatók fel, amelyek visszavezethetők a születéskor genetikailag meghatározott és a fejlődés során szerzett, tanulás útján elsajátított összetevőkre. Veleszületett adottságokra épülve, különböző tevékenységek során, tanulási, gyakorlási folyamatokban fejleszthetők, illetve bontakoztathatók ki. (Hamar, 2008) A motoros képességekre minden egyén számára szükség van, hiszen a mozgás tanulásához és végrehajtásához szükséges feltételeket alkotják. Ezeknek fejlettségi szintjének kialakításában nagyon fontos szerepet kap az öröklöttség, nagyban befolyásolja a pedagógus vagy edző által alkalmazott módszerek, valamint az oktatási rendszer is nagy hatással van rá. A fizikai képességek fejlesztése a gyermekek mozgásos tevékenységei szempontjából nagyon fontos. A megfelelő fizikai képességek hiánya eredményezheti a későbbiekben, hogy bizonyos mozgások elsajátítása, illetve végrehajtása nehézségekbe ütközhet. A motoros képességeket három nagy csoportba tudjuk sorolni: kondicionális képességek, koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyág. Ezen három képesség kombinációjából jönnek létre a speciális képességek.



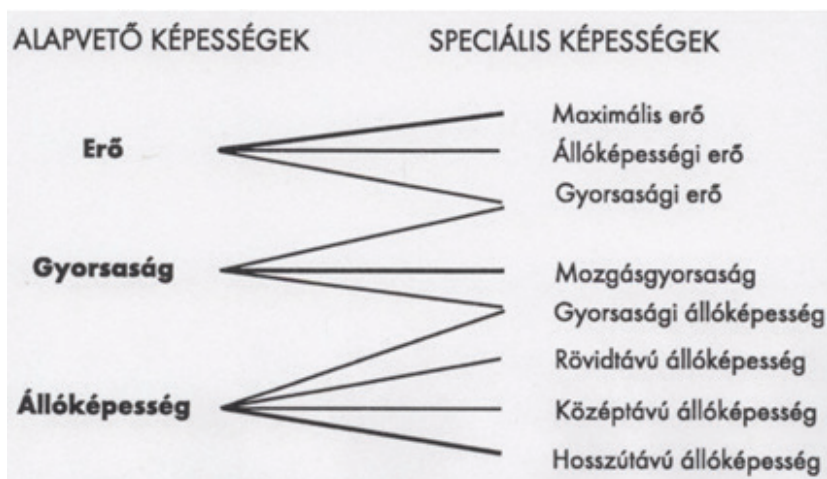
1. ábra: A motorikus képességek felosztása (Váczi, 2015)

Fontos megjegyezni, hogy a kondicionális és koordinációs képességek, valamint az ízületi mozgékonyosság nagyon szoros kapcsolatban állnak, egymással kölcsönhatásban vannak. Erre a testi fejlesztési folyamatok tervezése és végrehajtása során különösképpen figyelmet kell szentelni. Ezen a szoros kölcsönhatáson kívül az egymásra épülés is jellemzi őket. Például adott gyorsaság eléréséhez optimális koordinációs képességekkel kell rendelkeznie a személynek. A motoros képességeket tehát párhuzamosan, meghatározott szempontok szerint kell fejleszteni.

Kondicionális képességek

A mozgásnak az energetikai hátterét, feltételeit biztosítja, a sportteljesítmények alapjait biztosító testi képességek csoportja. Ide tartozik az erő, a gyorsaság és az állóképesség, az ízületi mozgékonyosság. A köztük fennálló funkcionális összefüggés és kölcsönhatás alapján beszélhetünk olyan motoros képességekről, mint a gyorsasági erő, a gyorsasági állóképesség és erő-állóképesség. (Nádori, 1991)

A motoros képességek azon részét alkotja, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg. Ezeket bizonyos mértékben meghatározzák a gének, azonban gyakorlással, valamint az egyén céljához és életkori sajátosságaihoz igazított edzéssel formálhatók és alakíthatók. Azonban ehhez nélkülözhetetlen az egyén közreműködése, aktív részvétele és megfelelő szintű motiváltsága. Annak ellenére, hogy a kondicionális képességeket három fő alkotóelemre, három alapvető képességre bontjuk, sosem fordulnak elő egyedül, egymástól elválaszthatatlanok. Attól függően, hogy az egyén milyen mozgásformát végez, sorrendet tudunk állítani, hogy az egyes alkotóelemek milyen arányban veszik ki részüket az adott tevékenység kivitelezésében.



2. ábra: A kondicionális képességek komplexitása (Prisztóka, 1998)

Erő

Az izomerő a külső, valamint a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésére szolgáló képesség a szervezet izomzatának működése által. (Prisztóka, 1998) Az erő többféle szempont szerint csoportosítható. Az izom-összehúzódnak szerint lehet izotóniás (amikor az izom összehúzódik), lehet izometriás (amikor az izom megfeszül) és lehet auxotóniás (amikor az összehúzódnak mértéke megváltozik). (Hamar, 2008) Az oktatás és a testi fejlődés szempontjából megközelítve az erő három fajtáját különböztethetjük meg, amelyek a következők: maximális erő, gyors erő és az erő-állóképesség. A maximális erő a lehető legnagyobb statikus vagy dinamikus erő kifejtés, melyet az egyén akaratlagosan képes létrehozni (időbeli meghatározottság nélküli erő kifejtés). (Király-Szakály, 2011) Ebben az esetben az izomrostok száma nem több, azonban keresztmetszetük jóval vastagabb, így a velük elérhető maximális erő kifejtés nagyobb. A maximális erőt több tényező befolyásolhatja, így függ az izom élettani keresztmetszetétől és az izmon belüli inger hatására egyidejűleg összehúzódnak izomrostok számától, az adott személy technikai tudásától és motiváltságától. A gyors erő az ideg-izom rendszer azon képessége, mely segítségével viszonylag nagy ellenállásokat nagy gyorsasággal képes leküzdeni. Az erő ezen fajtájának főképpen olyan sportágban veszik hasznát, ahol gyors irányváltásokra, robbanékonyságra és gyors mozdulatokra van szükség. A gyors erőt befolyásolja a maximális erő nagysága, az izmok hipertrofizáltsága és az izom-összehúzódnak gyorsasága. Az erő-állóképesség a hosszantartó erő kifejtéseket igénylő mozgásoknál a szervezet (izomzat) elfáradással szembeni ellenállásában fejeződik ki. (Hamar, 2008) Függ az erő nagyságától, az anyagcsere-folyamatoktól, a maximális erőtől és a mozgáskoordináció nagyságától.

Az erő, mint ahogy az összes többi képesség is, velünk született adottság, bizonyos mértékben fejleszthető. Azonban a fejlesztés során fontos és lényeges szempontokat kell figyelembe venni, mint az életkori sajátosságoknak megfelelő terhelést, illetve a fokozatosság és megfelelő bemelegítés elvét.

Gyorsaság

Gyorsaságon azt a kondicionális képességet értjük, mely lehetővé teszi számunkra az adekvát ingerek által közvetített alternatívák között a mielőbbi helyes döntést, majd reagálást, a mozdulatok és mozgások minél nagyobb sebességgel törekvő végrehajtását, a kívánt feladat minél rövidebb idejű megoldását. (Rigler, 2005)

A gyorsaság egyik fajtája a mozgás gyorsaság (lokomotorikus gyorsaság), az embernek az a képessége, amelynek segítségével a ciklikus mozgásokban a lehető legnagyobb sebességgel halad előre. A maximális sebesség eléréséhez ezt megelőzően maximális gyorsulásra van szükség. A gyors erő a nyugalmi helyzetből induló erős gyorsulást jelenti. A gyorsulási képesség azonban nem

egyforma a gyorsasági képességgel. A gyorsasági állóképesség arra ad lehetőséget, hogy a maximális vagy ahhoz közeli sebességgel viszonylag hosszú ideig képesek legyünk az ismételt izommunkára. A reakciógyorsaság esetében megkülönböztethetjük az egyszerű, illetve az összetett formát. Egyszerű reakciógyorsaságról beszélünk akkor, ha az adott feladatban csak egyetlen inger van, és arra mindig egyféle választ kell adni a lehető legrövidebb idő alatt (pl. rajtok). Ezzel szemben az összetett reakciógyorsaság során több inger jelentkezik egyszerre, és válaszuknak megfelelően felépítve kell kiválasztani azt az ingert, amelyre a reakciót adjuk. Az ingerek számának növekedésével arányosan növekedni fog a reakcióidő is. Fontos megemlíteni ebben az esetben az anticipációs képességet, hiszen ha egy teniszező megfelelő módon vételezi elő ellenfele védekezési válaszcselekedéseit, úgy az támadási információkat szolgáltathat számára. A helyzetgyorsaság a helyzetfelismerés gyorsaságában nyilvánul meg, a kreatív gondolkodású sportolók sajátja, azonnali gyors cselekvést, valamint a sikeresség szempontjából a szituációnak legmegfelelőbb döntéshozatalt, választást eredményez. (Hamar, 2008)

A gyorsaság fejlesztése az ideg-izom koordináció fejlesztését jelenti. Mivel e tulajdonság nagyrészt genetikailag kódolt, ezért fejleszthetősége behatárolt.

Állóképesség

Rigler (2005) megfogalmazásában az állóképesség az elfáradással szembeni ellenálló képesség, ami abban nyilvánul meg, hogy minél hosszabb ideig képesek vagyunk szellemi és fizikai igénybevételeknek megfelelni anélkül, hogy a tevékenység alatt a teljesítmény színvonala lényegesen csökkenne, szervezetünk károsodna. Azoknak az élettani folyamatoknak az összesége fizikai megterhelés mellett, melyeknek segítségével a szervezet képes fenntartani homeosztázisát. Az állóképességet számos dolog befolyásolja, illetve befolyásolhatja, de elsősorban a keringési és légzőrendszer állapotától, az anyagcsere és az idegrendszer működésétől függ. Szoros kapcsolatban van az optimális technikai tudással, azaz a mozgáskoordinációval, a mozgás gazdagságos kivitelezésével.

Az állóképesség fejleszthető a legjobban az iskolai testnevelés keretein belül, mindezen felül elengedhetetlen szerepet játszik a gyermekek személyiségének fejlesztésében és fejlődésében, ezért szükséges a fejlesztésére javallott gyakorlatok alkalmazása.

Ahogy már említésre került, ezen képességek genetikailag nagyrészt determináltak, egyszerű gyakorlás vagy tapasztalat útján nehezen módosíthatók. Az iskolai testnevelésben nagy hangsúlyt kell fektetni az alapképességek megszerzésére és céltudatos, szakmailag jól megtervezett fejlesztésére. Ezeknek az egyén megfelelő életkori szakaszában kell sorra kerülnie.

Koordinációs képességek

A koordinációs képességek olyan motoros tulajdonságok, amelyek egymással, illetve a kondicionális képességekkel szoros kölcsönhatásban – a mozgásos cselekvések alatt – a szervezet érzékelő, ellenőrző és mozgásszabályozó rendszerének összehangolt működését, elsősorban a mozgások végrehajtásának célszerű szabályozását segítik elő. (Katics, 2015)

A továbbiakban a számomra legjelentősebbeknek tartott koordinációs képességeket szeretném kifejezni.

Egyensúlyozás képessége

Prisztóka (1998) szerint az egyensúlyozó képesség az a koordinációs képesség, amely nagyon kicsi alátámasztási felület (pl. gerenda) vagy nagyon bizonytalan egyensúlyi viszonyok (pl. kalapácsvetés) közötti mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának feltételét képezi.

Téri tájékozódóképesség

E képesség olyan koordinációs tulajdonság, amellyel lehetővé válik a saját, egész test, illetve egyes testrészek vagy valamilyen idegen tárgy, test mozgásának érzékelése, térbeli összehangolása, a körülményeknek megfelelő célszerű elrendezése. (Katics, 2015)

Kinesztetikus differenciálóképesség

Ezen képességterület az izmokból, inakból, ízületekből származó, azaz proprioceptív ingerek feldolgozásán alapul, és a finoman szabályozott mozgások működésében nyilvánul meg. (Virányi, 2013) Tulajdonképpen a tárgyak közelségét, távolságát, magasságát, mozgásuknak az irányát, illetve a különböző testrészek testhez viszonyított helyzetét érzékeljük általa.

Reagálóképesség

Az a képesség, amelynek segítségével valamilyen jelre megfelelő sebességgel és az ideális mozgással tudunk reagálni.

Ritmusképesség

A mozgásfolyamatok időbeli-dinamikai rendjének felfogása, a mozgásokban rejlő vagy előre megadott ritmus érzékelése, annak a mozgás végrehajtásában való megjelenítése. (Hamar, 2008)

Gyorskoordinációs képesség

Katics (2005) szerint a gyorskoordinációs képesség olyan mozgásszabályozó tulajdonság, amely segítségével a nagy sebességgel, illetve frekvenciával (gyakorisággal) végzett mozgások vezérelhetők.

Mozgásátállítódás képessége

A mozgásátállítódás képessége egy olyan koordinációs tulajdonság, amely lehetővé teszi, hogy a cselekvés változó helyzeteihez alkalmazkodni lehessen. (Katics, 2015)

Agilitás képessége

Az a képesség, amely kontrollálja a test irányát és pozícióját, miközben fenntartja a lendületet. (Lynn Hetzler, 2017)

A koordinációs képességek fejlesztésére az iskolai testnevelés keretein belül kiemelt hangsúlyt szükséges fektetni, hiszen a koordinációs képességek nagymértékben igénybe veszik az idegrendszert is. A mozgások tanuláshatékonyságának fokozása érdekében indokolt és ajánlott az életkori sajátosságoknak megfelelő mozgásos játékok alkalmazása, a hely- és helyzetváltoztatásokat igénylő mozgás- és magatartásminták gyakoroltatása.

Koordinációs képességek	Iskolai osztályok							
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Gyorsasági koordináció								
Mozgásérzékelés								
Ritmusképesség								
Reakcióképesség								
Egyensúlyozóképesség								
Térbeli tájékozódó-képesség								

5. ábra: Koordinációs képességek fejlesztésének életkori lefutása (Nádori szerint)

Ízületi mozgékonyság

Prisztóka (1998) szerint az ízületi mozgékonyság az a motoros képesség, amelynek segítségével a különböző mozgásokat – az anatómiai korlátokon belül – nagy mozgásterjedelemmel lehet végrehajtani erőkifejtés révén.

Az iskolai testnevelésben nem szükséges nagy hangsúlyt fektetni az ízületi mozgékonyság fejlesztésére, hiszen ebben a korban a leglazábbak az ízületek. Kivételt képeznek azok a sportágak, ahol nagy szerepe van a magas fokú ízületi mozgékonyásnak (RG, torna, balett), így azokat szükséges fejleszteni. Ennek hatékony fejlesztésére 16-17 éves korig van lehetőség, ezután korlátozottá válik növelésének lehetősége.

Mozgásfejlődés a serdülőkorban

A mozgásfejlődés átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyság –, illetve a koordinációs képességek – kinesztetikus differenciáló-, téri tájékozódó-, mozgásátállító, ritmus-, egyensúlyozó képesség stb. – kialakulását. (Farmosi, 2011)

A serdülőkor eljövetele egyénenként más és más, a biológiai érés határnapjának az első menstruációt, illetve az első spontán magömlést tekintjük. Végének időpontja, ahogy kezdete is, számottevő különbségeket mutat. Ebben az időszakban megváltoznak a testarányok és velük együtt a mozgás biomechanikai összetétele is, ennek következtében egyes motorikus képességek színvonalában visszaesés figyelhető meg (koordináció), miközben az erő és állóképesség tekintetében jelentős fejlődésnek indulnak a gyerekek. A fejlődés a fiúknál gyorsabban megy végbe, ellentétben a lányokkal, ahol ezek a folyamatok lassabbak. Meinel (1977) szerint ez az időszak a motorikus képességek és készségek átstrukturálódásának időszaka.

A figyelem mint pszichés tényező

A figyelem a külső és belső környezetünkből jövő ingerek közötti szelekció. Azt, hogy az ingerek áradatából mit észlelünk, a figyelem határozza meg. A figyelem kiemeli, pontosabbá, élesebbé teszi észlelésünket, optimális feltételeket teremtve ezzel az információk felfogásához és feldolgozásához. A figyelmi működés nem tekinthető önálló megismerési folyamatnak. A figyelem együtt jár az észleléssel, az információk rögzítési szándékával és az információkkal végzett műveletekkel is. (Czigler, 2005) A figyelemnek több fajtáját tudjuk megkülönböztetni a tudatos ráirányultság és az erőfeszítés függvényében. Szándékos figyelemről akkor beszélünk, amikor a tevékenység tudatos erőfe-

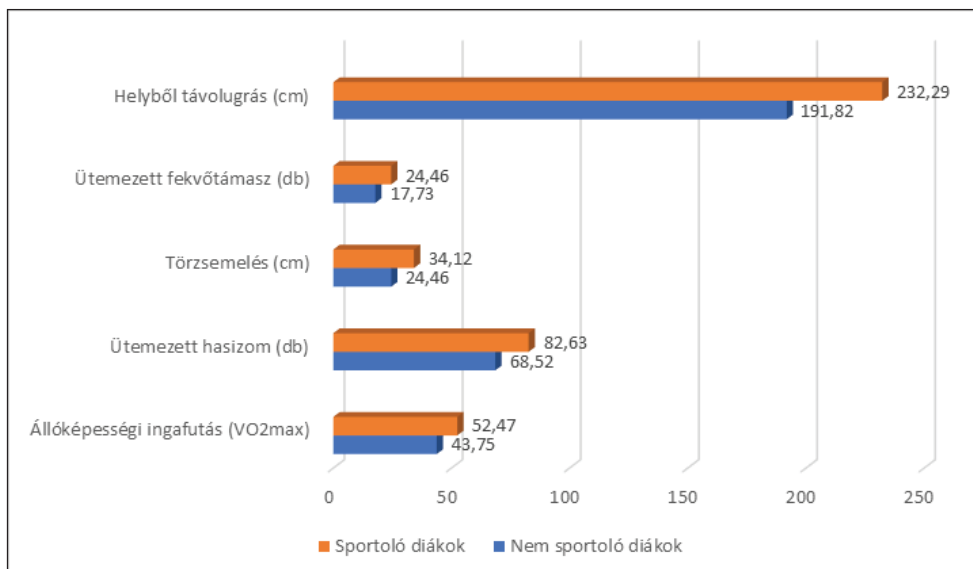
szítést igényel. Ezzel ellentétben a spontán figyelemnél figyelmünk önkénytelenül egy másik ingerre összpontosít. Beszélhetünk automatikus figyelemről, amely nem igényel tudatos odafordulást és erőfeszítést. Végül pedig a kitartó figyelem, amit gyakran neveznek éberségnek is, a figyelemnek az a formája, amely hosszú ideig fennálló nagy mértékű mentális erőfeszítést igényel.

Anyag és módszer

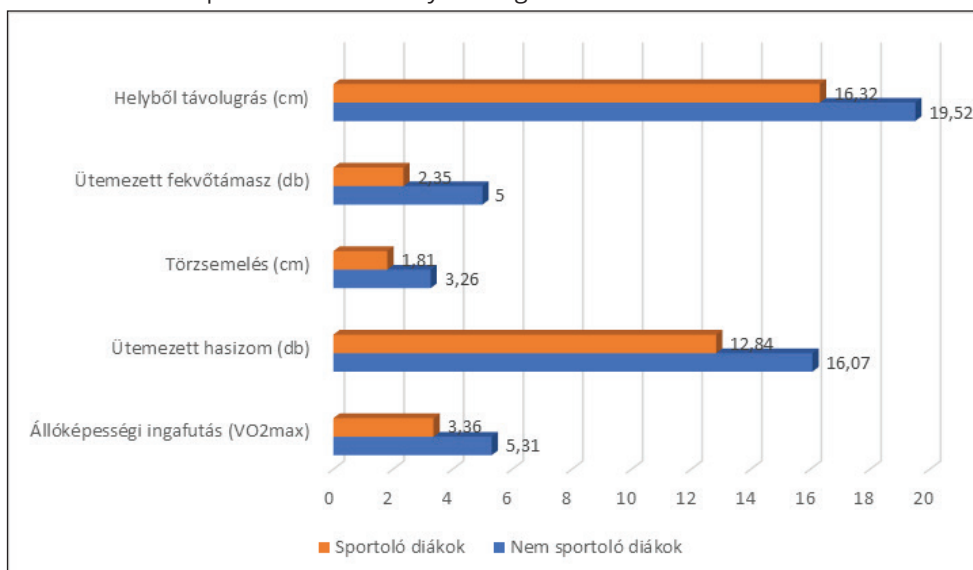
Felmérésemet az Ózdon található Széchenyi István Katolikus Gimnázium és Szakgimnáziumban végeztem el. Összesen 120 diák képességeit mértem fel, akik két csoportba kerültek besorolásra. Az első csoportot azon diákok alkották, akik nem szerepelnek igazolt sportolóként semmilyen egyesület kötelékében, versenyszerűen nem sportolnak ($N = 75$). A második csoportban azok a diákok kaptak helyet, akik labdarúgó- vagy kézilabdaklubban igazolt sportolóként, versenyszerűen foglalkoztatva vannak ($N = 45$). A mérésben részt vevők átlagéletkora 17,8 év. Az adatfelvétel az intézmény testnevelő szakos pedagógusának bevonásával történt, mely során a vizsgálatokat két szempontból közelítettem meg. Az első során a NETFIT fittségmérési rendszer egyes tesztjeit hívtam segítségül, amelyek segítségével elsősorban a diákok aktuális kondicionális képességeiről kaptam egy átfogó képet. A felmérés során alkalmazásra került többek között az állóképességi ingafutás teszt, az ütemezett hasizom teszt, a törzsemelés teszt, az ütemezett fekvőtámasz teszt és a helyből távolugrás teszt. Mivel a koordinációs képességek meglehetősen szerteágazóak és összetettek, ezért ezen képességek felmérésére olyan általam elkészített akadálypályát alkalmaztam, amelynek teljesítése során nagy szerepet játszik az általános ügyesség megléte. Második felmérésem során sportágspecifikus gyakorlatokat választottam. Ebben az esetben a labdarúgásra és a kézilabdára jellemző mozgásanyagot választottam a gyakorlatok során. Olyan akadálypályát használtam, amely csak és kizárólag az adott sportágra jellemző, speciális ügyességet vizsgálja. Ilyen volt a szlalom labdavezetés lábbal időre futball-labdával, szlalom labdavezetés kézzel, időre kézilabdával, önindítás után célba dobás zsámolyra 6 méterről (5 kísérlet). A szlalom labdavezetést mindkét verzióban 10 méteres pályán hajtják végre a diákok, ahol 2 méterenként vannak bóják letéve. Végül a figyelem mérésére a Pieron figyelemvizsgáló lapot használtam.

Eredmények

A kapott adatokat ellenőrzés után MS Excel táblázatba rögzítve matematikai statisztikai módszerekkel dolgoztam fel, amelyek diagramok felhasználásával kerülnek bemutatásra.



1. diagram: A sportoló és nem sportoló diákok által a kondicionális képességek terén produkált eredmények átlagának összehasonlítása

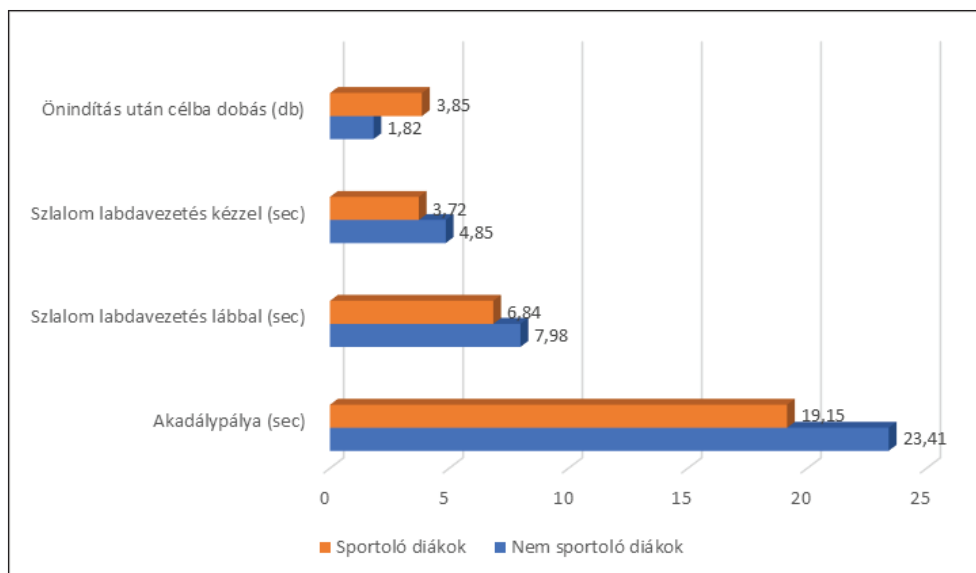


2. diagram: A sportoló és nem sportoló diákok által a kondicionális képességek terén produkált eredmények szórásának összehasonlítása

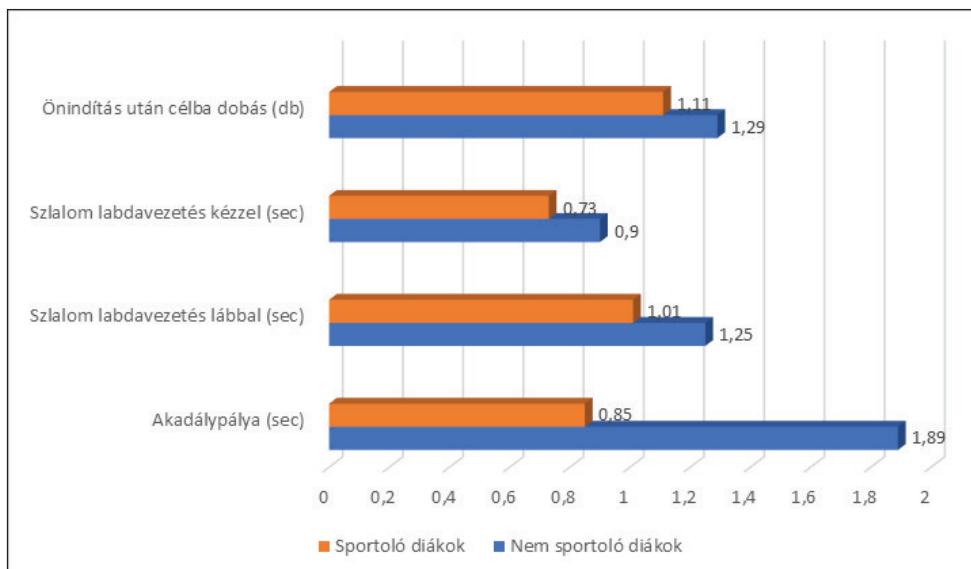
Összességében elmondható, hogy diákok átlagértékei jól tükrözik azt, hogy akik rendszeresen vesznek részt tanórán kívüli foglalkozásokon, illetve versenyszerűen sportolnak, jobb eredményeket képesek produkálni a kondicionális képességek terén, mint azok, akik szinte csak a testnevelésóra keretein

belül végeznek sportmozgást. Az eredmények alapján láthatjuk, hogy átlagosan a helyből távolugrás esetében 40,47 cm-rel, ütemezett fekvőtámaszban 6,73 db-bal, törzsemelésben 9,72 cm-rel, illetve ütemezett hasizomban 14,11 db-bal jobb eredményeket érnek el a sportolók. A felmért mozgáselemeknél az adott mozgás szórásértékei alapján látható, hogy kisebb értékek jelennek meg a sportoló tanulók esetében, ami a képességek stabilitását jelzi a vizsgált egyének esetében.

Az általános ügyesség felmérése során, illetve a sportágspecifikus mozgásanyagot tartalmazó feladatok végrehajtását követően is elmondható, hogy a sportoló diákok kevesebb idő alatt tudták teljesíteni a számukra kiszabott gyakorlatokat. Így a sportoló diákok a koordinációs képességek színvonalának esetében is, ha nem is mindenhol látványosan, de felülmúlták nem sportoló diáktársaikat. Az adott mozgás szórásértékei itt is a sportoló gyerekek képességeinek stabilitását és összerendezettségét jelzik.



3. diagram: A sportoló és nem sportoló diákok által a koordinációs képességek terén produkált eredmények átlagának összehasonlítása



4. diagram: A sportoló és nem sportoló diákok által a koordinációs képességek terén produkált eredmények szórásának összehasonlítása

Végül a Pieron figyelemvizsgáló lap kiértékelése is azt bizonyította, hogy azok a diákok, akik sportolnak, jobb koncentrációképességgel rendelkeznek, hiszen ők átlagosan 382,05 elemet vizsgáltak meg, és 98,63%-ban helyesen jelölték meg a megfelelő ábrákat. A nem sportoló diákok azonban átlagosan 323,78 elem megvizsgálására voltak képesek, amelyeknek 90,39%-át jelölték meg helyesen.

Megbeszélés, konklúzió

Összességében elmondható, hogy a sportoló diákok az összes mérés tekintetében átlagosan jobb eredményeket produkáltak, mint nem sportoló társaik. A motorikus képességek eredményei egyértelműen megmutatják, hogy a sportoló diákok jobb képességekkel rendelkeznek, mint nem sportoló diáktársaik. Azonban egyes teszteknel, mint például a törzsemelés teszt, számottevő különbség nem figyelhető meg a vizsgált csoportok között. Véleményem szerint ez annak tudható be, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésre került, amely ebben az iskolában maradéktalanul működik, így fejlesztve a nem sportoló diákok képességeit. Az akadálypálya és a sportágspecifikus gyakorlatok összehasonlítását követően is bebizonyosodott, hogy a sportolók ügyessége jobb volt, mint a nem sportolóké. Feltételezésem szerint ez a különbség a figyelemteszt során is jelen van a sportolók javára. A Pieron figyelemvizsgáló lapok kiértékelését követően és az eredmények átlagolása után ez a különbség szintén jelen volt a sportoló diákok javára. Úgy gondolom, hogy a mérések eredményei

azt mutatják, hogy összefüggés van a motoros és pszichés képességek között, a magasabb szintű koordinációs képességgel és ügyességgel rendelkező diákok jobb koncentrálóképességgel rendelkeznek.

Fontos azonban megjegyezni, hogy a Pieron teszt nem rendelkezik normákkal, így nem tudjuk megállapítani, hogy mi számít magas, átlagos vagy alacsony teljesítménynek. Súlyos hiányossága még a tesztnek, hogy lassú munkavégzéssel is elérhető 100%-os teljesítmény. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy manapság több és jobb figyelem mérésére alkalmas eszköz, illetve teszt van jelen, amelyek pontosabb eredmények eléréséhez vezethetnek minket, jobban képesek mérni a figyelem osztottságát, terjedelmét és tartósságát. Az ezek alapján elvégzett tesztek talán jobban vagy kevésbé jelenítenék meg a vizsgált csoportok közötti különbségeket, azonban ezek alkalmazására és használatára nem nyílt lehetőségem.

Végezetül valószínűség szerint jogosan feltételezhetjük, hogy a sport javítja a diákok figyelmét, hiszen minden sportban nagy szerepet játszik a figyelem. Az iskolai testnevelés megkívánja, hogy a tanulók ezeket a képességeket használják, ezáltal azok fejlődjenek.

Felhasznált irodalom

- Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard C., Smith, Edward E., Bem, Daryl J. (2003): *Pszichológia*. Osiris, Budapest.
- Báthori Béla (1994): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Czigler István (2005): *A figyelem pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Eckschmiedt Sándor (2014): *Sportmérés*. Debreceni Egyetem, Debrecen.
- Estefánné Varga Magdolna, Dávid Mária, Hatvani Andrea, Héjja-Nagy Katalin, Taskó Tünde: *Pszichológia elméleti alapok*. <http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/index.html> (2018. 04. 10.)
- Farmosi István (2011): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Gáldi Gábor, Balogh László (2015): *Tenisz – Elmélet és Módszertan*. Elérhető az interneten: http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/tenisz/index.html (2020. 02. 05.) ISBN: 978-963-306-438-2
- Hamar Pál (2008): *Testnevelés-elmélet. Sportismeretek I.* Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet.
- Harsányi László (2000): *Edzéstudomány I.* Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs.
- Hetzler, Lynn (2017): *Six Components of Fitness Related to Motor Skills*. Elérhető az interneten: <https://www.livestrong.com/article/534286-six-components-of-fitness-related-to-motor-skills/> (2018. 04. 10.)

- Katics László (2015): *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben, szabadidő- és versenysportban)*. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs, ISBN: 978-963-642-949-2
- Király Tibor, Szakály Zsolt (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Meszler Balázs, Tékus Éva, Váczi Márk (2015): *Motorikus képességek mérése*. Pécs, ISBN 978-963-642-650-7
- Molnár Andor, Orbán Kornélia, Dorka Péter (é.n.): *Motoros képességek és tesztek, edzéstan alapok*. http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/ (2018. 04. 10.) ISBN 978-963-306-319-4
- Polgár Tibor, Szatmári Zoltán (é. n.): *A motoros képességek*. Elérhető az interneten: https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/motoros-kepessegek_5538f514576d8.pdf (2018.04.10.)
- Prisztóka Gyöngyvér (1998): *Testnevelélmélet*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Schmidt R.A. (1996): *Mozgáskontroll és mozgástanulás*. MTE, Budapest.
- Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegterné Dancs Henriette (2011): *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Rigler Endre (2005): *Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai*. Budapest ISBN 963 460 563 X
- Simonek, Jaromir (2014): *Coordination Abilites in Volleyball*. De Gruyter Open Ltd, Warsaw/Berlin. <https://doi.org/10.2478/9783110370317>
- Virányi Anita (2013): *A motoros képességek fejlesztésének módszertana*. http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2009-0007_motoros_kepessegek_fejlesztésének_módszertana/TANANYAG/04_2_2.html (2018. 04. 10.)

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	5
Tanulmányok.....	7
Szakály Zsolt	
A fittség életkor-specifikus vizsgálatának jelentősége	
The importance of age-specific fitness testing.....	9
Láng Éva	
A mindennapos testnevelés 3+2-es modell által nyújtott lehetőségeinek megvalósulása az „új” típusú mozgásformák alkalmazásával az iskolákban.	
Realizing the potential of day-to-day physical education through the 3 + 2 model through the use of ‚new’ types of exercise in schools	25
Mácsár Gábor	
Az egyetemi lemorzsolódás elméleti összefüggései és rendészeti vonatkozása	45
Thür Antal	
Agilitásteszték az edzés részeként női labdarúgók és futsal játékosok kondicionális képességének tekintetében	
Agility tests as a part of training for women’s football and futsal players in their conditioning	61
Műhely	75
Kobela Tamara	
A szülők értékrendszerének kapcsolódása az iskolai testneveléshez	
The value system of parents in connection with physical education in schools.....	77
Császár Attila	
Testnevelő tanárok pályaválasztása és pályaelhagyása	
Choosing and leaving profession by physical education teachers.....	89
Zimmermann Márió	
A motoros és a pszichés képességek kapcsolatának vizsgálata a teljesítményre vonatkozóan középiskolások körében	
Examining the relationship between the motor and psychic skills for performance among high school students	105